Aile Enerjileri / Geçmişe Şifa Vererek Geleceği Yaratmak
Deborah Donndelinger

Özgün Adı:Family Energetics
Editör: Sangeet
Yayına Hazırlayan: Sangeet
Kapak Resmi: Neslihan Şemsiyeci
Kapak Tasarımı: Şükrü Karakoç
Grafik Uygulama: Şükrü Karakoç
1. Baskı, Ocak 2016, İstanbul
ISBN: 978-605-5006-26-6

Sertifika No: 12222
Türkçe Çeviri © Mahmut Kurdoğlu, 2015
Copyright © Deborah Donndelinger, 2012
Telif Hakkı © Ganj, 2016

Yasal Uyarı

Kitapta önerilen uygulamalar tıbbi uygulamaların yerine geçmez. Şayet tıbbi bir probleminiz varsa doktorunuza danışmanızı öneririz. Kitaptaki teknikleri uygulayıp uygulamamak okurun kendi tercihidir ve doğacak herhangi bir sonuçtan yayıncı, yazar yahut kitabın yaratılmasında katkısı olan hiç kimse sorumlu tutulamaz.

GANJ Yayıncılık Eğitim ve Danışmanlık Hiz. Tic. Ltd. Şti.
Bahariye Cad. Dr. İhsan Ünlüer Sok. Ersoy Apt. A Blok No: 16/15 Kadıköy - İstanbul
Tel: (0216) 348 36 97 – Faks: (0216) 449 98 34 kitap@ganj.com.tr – www.ganj.com.tr

Kapak, İç Baskı: Deniz Ofset Matbaacılık
Gümüşsuyu Cad. Topkapı Center, Odin İş Merkezi No: 403/2 Topkapı-İstanbul
Tel: (0212) 613 30 06 - Faks: (0212) 613 51 97
Sertifika No: 29652

Deborah Donndelinger

AİLE ENERJİLERİ

Geçmişe Şifa Vererek Geleceği Yaratmak

Türkçe Çeviri
Mahmut Kurdoğlu

ganj

Kapak Resmi Hakkında

Kitabın kapağındaki yağlıboya tablo, ressam Neslihan Şemsiyeci'nin gerçek bir aile öyküsünden yola çıkarak yapmış olduğu bir resimdir. Kendisine böyle bir kitaba bu anlamlı resmi kullanmak üzere izin verdiği için müteşekkiriz.

Ayrıca resimde yer alan insanların kaderlerini saygıyla anıyoruz.

İÇİNDEKİLER

TÜRKÇE BASKIYA ÖNSÖZ
9

Sunuş
13

Önsöz
15

BÖLÜM 1:
Aile Enerjilerine Giriş
17

BÖLÜM 2:
Ana Hatlar
29

BÖLÜM 3:
Kurucu İlkeler
41

BÖLÜM 4:
Egzersizler İçin Kılavuz
49

BÖLÜM 5:
Genel Egzersizler
57

BÖLÜM 6:
Özel Durumlarla İlgili Çalışma
87

BÖLÜM 7:
Anavatanlar ve Kayıplar
93

BÖLÜM 8:
Sevgi ve Kayıp
127

BÖLÜM 9:
Çocuklar ve Yitirmek
149

BÖLÜM 10:
Kader, Bağlantı ve Mimarlık
193

Son Söz
215

Teşekkürler
217

Yazar Hakkında
221

TÜRKÇE BASKIYA ÖNSÖZ

Aile Enerjileri: Aile Dizimi ve EFT'nin Mükemmel Bileşimi

Her şeyden evvel bir Aile Dizimi uygulayıcısı olarak böyle bir kitabın editörlüğünü yapmış olmak benim için büyük bir ayrıcalıktır. Bu sebeple Yazar Deborah Donndelinger'e müteşekkirim. Çünkü Aile Dizimi, yöntemin doğası gereği, bu çalışmadan faydalanmak isteyecek ve erişecek olsa büyük yarar sağlayabilecek ancak koşulları müsait olmayan geniş kitlelerin erişimine kapalı kalmaktaydı. Bu devrim niteliğindeki yaklaşımla hem Aile Diziminin yüksek faydaları hem de EFT tekniğinin hızlı çözüm üretme kapasitesi bir araya gelmektedir.

Yıllara dayanan tecrübelerime dayanarak, Türkiye'nin tarihinden kaynaklanan sebeplerle istisnasız her bireyin en az bir kez Aile Dizimi çalışmasına katılmasının gereğini her yerde vurgulamaktayım. Ancak pratik olarak bunun gerçekleşmesi oldukça uzun bir zaman alacaktır, bunun da farkındayım.

Bu süreyi ve süreci kısaltıp faydayı geniş kitlelere yaymak, bu kitaba ve kitapta anlatılan Aile Enerjileri Yöntemi'ne erişene kadar teknik nedenlerden pek mümkün değildi. Ancak bu kitapta anlatılan yöntem ile normal koşullarda doğrudan bir Aile Dizimi etkinliğine katılamayacak geniş kitlelerin—eğitimli bir uygulayıcının önderliği ve gözetiminde bir grup insanın bir araya gelmesine

gerek kalmadan—Aile Diziminin sunacağı olanaklardan faydalanabilmesi mümkün olmaktadır.

Bu kitap ile iki tür çalışma yapmak mümkündür:

Birincisi insanlarla çalışmalar yapmakta olan bireysel danışmanların elinde bu kitaptaki teknikler güçlü bir araç olarak kendilerine ve danışanlarına hizmet edecektir. Profesyonel uygulayıcılar kitaptaki yöntemlerle güvenli bir biçimde kendilerine yahut danışanlarına bu teknikle uygulama yapabilecektir.

İkincisi ve benim daha çok önemsediğim çalışma tarzı ise profesyonel olmayan okurların kendi kendilerine Aile Dizimi ve EFT'nin tüm faydalarını birleştirerek uygulama yapabiliyor olmalarıdır. Esas devrim buradadır. Özellikle kitaptaki sistematik yaklaşımla, temel olandan başlayarak, kişiyi yaratmış olan aile sisteminin öğeleriyle birer birer çalışma yapmak mümkün oluyor.

Uygulama yapacak okurlar için bir Aile Dizimi uygulayıcısı terapist ve editör olarak bazı önerilerim olacak:

- Öncelikle kitabı baştan sona bir kez okuyunuz
- Şayet Aile Dizimi (*Family Constellations*) nedir bilmiyorsanız uygulamalara başlamadan evvel öncelikle internette bir araştırma yapıp edinebileceğiniz bilgileri edinmenizi ve mümkünse Bert Hellinger'in birkaç video izlemenizi öneririm. Sürecin tam olarak nasıl bir şey olduğunu ve normal koşullarda nasıl yapıldığını en azından belirli bir seviyede öğrenmiş olmanızın büyük faydası olacaktır.
- Aynı şekilde EFT tekniğinin nasıl uygulandığı ve ne olduğu konusunda da internette pek çok bilgi mevcuttur. Her iki tekniği bir ön araştırma yaparak öğrenip sonrasında uygulamalara başlamanızı öneririz.
- Bir Amerikalı olarak yazar doğaldır ki ABD'nin tarihine uygun olarak bazı önerilerde bulunmuştur.

Özellikle ABD tarihinde önemli yer tutan kölelik hem köle sahibi olan tarafın torunları, hem köleliğe maruz kalmışların torunları olarak Amerikalılar için önem taşımaktadır. Çok ender bir olasılık da olsa eğer bu kısımlar kendi aile tarihinize uygunsa, yazar tarafından önerilen cümleleri olduğu şekilde kullanabilirsiniz.

- Türkiye tarihinde ise kölelikten daha çok Osmanlı'nın dağılmasıyla yaşanan büyük nüfus hareketleri, göçler önemli bir yer tutmaktadır. Eski Osmanlı toprağı olan ülkelerden buraya ve Türkiye'den de o ülkelere doğru büyük bir nüfus hareketi gerçekleşmiştir. Bunun etkileri halen ailesinde göç olan insanlarda güçlü bir şekilde sürmektedir. Ayrıca ülke kültürünün ve hatta siyasetinin de halen bu nüfus hareketlerinin sancılarından mustarip olduğunu iddia edebiliriz. Bu nedenle kitabın içerisinde kölelikle ilgili alanlardaki uygulamalarda göçmenliğe ilişkin alternatif cümleler ve yaklaşımlar parantez içerisinde "E.N"-Editörün Notu olarak okurun dikkatine sunulmuştur.
- Kitapta önerilen uygulama başlıklarını baştan sona belki birkaç kez üzerinden geçerek uyguladıktan sonra kitapta değinilmemiş olan alanlarda da edindiğiniz tecrübeler çerçevesinde kendi uygulamalarınızı oluşturabilirsiniz. Örneğin para, iş, sağlık gibi alanlarda da kendi sezgisel yönlendirmelerinizle rahat ve acele etmeksizin çalışmalar yapabilirsiniz.
- Şayet profesyonel bir danışman değilseniz buradaki uygulamaları başka kimseye uygulamamanızı öneriyorum. Bu konu çok hassas bir alandır. Kendi içsel yönlendirmenizi kendi durumlarınız için uygulayıp uygulamamak elbette sizin kendi seçiminizdir.

Ancak birtakım nüanslara hâkim olmadığınızdan, öngöremeyeceğiniz bir durumla karşılaşınca ne yapacağınızı bilemez halde kalabilirsiniz. Lütfen birisine iyilik yapmak istiyorsanız kitabı hediye ediniz ve kendi hızı ve hazırlık düzeyine göre kendisinin başlaması için diğer kişiye bu alanı tanıyınız.

Geçmişin üzerimizdeki etkisini anlamış ve kendi sınırlarımızın farkına varıp kabullenerek bize sunulana sevgi ve saygıyla rıza gösterdiğimizde özgürlük bizimledir. Geçmişe saygıyla bakıp tüm gücü arkamıza aldığımızda bugün ve yarın bize kendi güzelliklerini ve nimetlerini sunmaya başlar. Geçmişi görüp, onurlandırıp arkamıza alarak bugünün çocuklarına —ve kendimize— hak edilen değeri ve özeni gösterme gücüne sahip oluruz.

Bu kitap ve içindeki uygulamaların gücünden faydalanarak kendinizi, atalarınızı, çocuklarınızı ve tüm hayatı kutsayabilir ve akan yaşam enerjisinden gönlünüzce ve doya doya faydalanabilirsiniz.

Sevgi ve coşku sizlerle olsun.

Sangeet Erdoğan Şemsiyeci
Editör, Aile Dizimi Terapisti

Sunuş

Dünün, bugünün ve geleceğin çocuklarına...

Önsöz

Amacım tüm çocukların güvende olduğu bir dünya için katkıda bulunmaktır. Bu amacın temel taşı her yetişkinin heyecan verici, ilgili, sorumluluk sahibi ve sevgi dolu olmasıdır. Yetişkinler bir kez birlikte hareket etmeye başladıklarında çocuklara bakışımızı ve onlara davranışımızı tümden değiştirebiliriz.

'Birlikte hareket etmek' diye tanımladığım şeye ulaşan birçok farklı yol vardır. Bazılarımız için bu yolun temel bileşenlerinden birisi olan 'aile sistemi' denilen şey üzerinde çalışmak, bağlantılar kurmamızı sağlar ve bir nevi kolaylaştırıcıdır.

Eğer bu çalışma sizi heyecanlandırıyor ve ilginizi çekiyorsa elinizdeki kitabın, "Aile Enerjileri"nin size bu konuda yardımcı olacak muhteşem bir araç olduğunu fark edeceksiniz. Eğer bu kitapta anlatılanları sınırlı ve rahatsız edici bulursanız, içgüdülerinize güvenin, ya bir süre için elinizden bırakın ya da kitabı bir başkasına verin.

Bu kitap için dört kişisel kriterim var:

1. Kitaptaki kavramlar anlaşılır bir biçimde anlatılmış mı?
2. Kitap, 'teklik' manevi kavramını doğru bir biçimde ele almış mı?
3. Kitap düşüncenizi genişletecek araçlar sunuyor mu?
4. Kitap, maneviyat ve iyileşmeye doğru yolculuklarında insanlara destek sağlıyor mu?

Bu kitapta yazılı olan birçok konu hakkında farklı dü-

şünebilirsiniz. Ancak eğer bu kitap, aile sisteminiz içinde hâlâ var olan sevgiye dair sizde tek bir yeni düşünce ya da içgörü uyandırırsa, emeğimin boşa gitmediğini düşüneceğim.

Sevgilerle

BÖLÜM 1:

Aile Enerjilerine Giriş

Ne arıyoruz?

Günümüzde birçok insan kendisini daha tamamlanmış ve daha huzurlu hissetmek istiyor. Fiziksel, duygusal, zihinsel ve manevi olarak kendilerini daha iyi duyumsamak için farklı iyileşme, kişisel gelişim ve manevi yöntemler kullanıyorlar. Bazı yöntemler işe yarıyor, bazıları yaramıyor. Yaklaşık 20 yıl boyunca ben de, kendimi daha iyi hissetmek ve bilinmeyen bir mükemmelliğe doğru geliştirmek adına birçok yöntem araştırdım ve denedim.

Bu gelişme arzusunda çok açık ve ironik bir tuzak vardır. Sonuç olarak herhangi bir şeyi düzeltmek zorunda değiliz. Daha iyi hissetme arzusunun özü, arkadaşların dediği gibi "manevi aydınlanma" ya da benim verdiğim adla "manevi gerçeklik"tir. Byron Katie kitabında kendi deneyimini çok güzel anlatır;

"Bütün öfkem, sıkıntı veren bütün düşünceler, dünya, bütün dünyam gitmişti. Aynı anda derinliklerden bir kahkaha çıktı *ve dışarı aktı. Her* şey *silinmişti. Sanki bir başkası uyanmıştı. Gözlerini açmış ve Katie'nin gözlerinde dışarı bakıyordu. Mutlulukla doluydu. Neşeyle yıkanmıştı. Hiçbir* şey *ayrı değildi, kabul edilemez hiçbir* şey *yoktu; her* şey *kendindeydi."*[1]

İlahi olanı görünmez kılan gözbağı düştüğünde, Evrensel Sevgiyi belki de sonsuza kadar deneyimlemeye başlayabiliriz. Bu deneyim herhangi bir iyileşmenin ya da ruhani halin gerçek amacıdır. Evrensel sevgiyle tekrar bağ kurmamıza ve sevginin bizim için ve bizden dışarıya doğru her zaman mümkün olduğunu, gerçekte bizim bi-

1 Byron Kattie, Loving What Is, (New York. Three River Press. 2002) s. 10-11

zatihi sevginin kendisi olduğumuzu anlamamıza yardım etmektir.

Aramızda çok az insan yaşamlarını sonsuza kadar değiştiren aydınlanmayı deneyimlemiştir. Geri kalanlarımız, huzura giden yoldaki engelleri adım adım, parça parça kaldırmak için çalışmaya devam etmektedir.

Ve gerçekten de çaba göstermekteyiz. Travmaları temizleyip, davranış örgülerimize bakıp kendimizi sevmeyi öğreniyoruz. Ancak halen, kendimizi mutlu, başarılı ya da tamamlanmış hissetmiyoruz.

Kayıp Parça Ailede

Kayıp parça genellikle örgütlülüğün bir üst düzeyinde, Aile Diziminde ya da benim aile sistemi dediğim yerdedir. Kişisel düzeyde, geçmiş deneyimlerimizin sonucu olarak ortaya çıkan, tepkisel ego kaynaklı savunma mekanizmalarımızı görmeyi öğrendik. Bu yapı bizi, bizim dışımızdaki şeylerden korumaya yöneliktir ama sonuç olarak bizi sınırlar ve bizi tepkisel hale getirir. Manevi ve kişisel sağaltım yoluyla bu engelleri görebilir ve tanımlayabiliriz.

Tıpkı bunun gibi Aile Diziminin de, aileyi korumaya yönelik tepkisel savunma yapıları vardır. Bir yaranın kabuğu nasıl tenimizde çirkin bir iz bırakabilirse, bu savunma yapıları da, aile sisteminin içindeki enerji akışlarını büzerek çirkin sonuçlara yol açabilir. Sorun, bu düzeyde, yani dolaysız deneyimimizin olmadığı yerler ve olaylar işin içine dâhil olduğunda nasıl sağaltım yapacağımızı her zaman bilmememizden kaynaklanır.

Size nasıl tekrar bağlantı kuracağınızı göstereceğim. Özünde bu kitap, ailelerimizin ve soyağacımızın özünde bulunan sevgiyle tekrar bağlantıya geçmek için bir çağrıdır. Pratik düzeyde ise, ailenizin geçmişinde, enerji akı-

şında engelleri oluşturan belirli olayların sağaltılması için gerekli araçların sağlanması için bir rehberdir.

Her birimiz Evrensel Sevginin kendine özgü tezahürü olduğumuz gibi, her birimizin ailesi ve ataları da bu yaratıcı gücün özgün tezahürüdür. Bu kitap atalarımıza ait bu sevgiyle tekrardan nasıl bağlantı kuracağımıza ve bu sevgiyi nasıl talep edip, konumlandıracağımıza dairdir. Kalplerimiz bu sevgiye ait olmak istiyor. Ancak, sırları, acıları, kayıpları ve kabahatleri olan bir aileye nasıl ait olabiliriz?

Hem doğum hakkı hem de kalbinizden gelen istekle güçlü aile geleneğinizle tekrar bağlantı kurmak yeteneğine sahipsiniz. Belirgin kusurlar, bağımlılıklar, iğfaller ya da erken ölümlerle dolu sakatlanmış bir aileden veya adı konulmamış ve şimdiye kadar görülmemiş sırlarla dolu bir aileden geliyor olabilirsiniz. Yine de bugünkü başarınızı, mutluluğunuzu ve huzur duygunuzu kısıtlayan enerji engellerini ortadan kaldırabilirsiniz.

Atalardan Akıp Gelen Yaşam

Sevginin bir kuşaktan diğerine, yaşlılardan gençlere, kuşaklar boyu aktığını hayal edin. Kişinin anavatanında kök bulmuş olan sevginin besleyip, büyütüp, genişleyerek, kuşaklar boyunca ilerlediğini hayal edin. Yetişkinlerden çocuklara sevginin akışını hayal edin.

Ve birdenbire bu akış durur. Bir sonraki çocuk yoktur artık. Ebeveynle çocuk arasındaki bağ kopmuştur. Sadece, kayıplar, savaş, başarısız ilişkiler ve yitik çocuklardan kaynaklanan duvarlar, engeller ve verimsiz gerginlikler vardır artık. Bağ kopmuştur ve suçun bizde olduğunu düşünürüz.

Bu kitap, kendimizi kavrayışımızdan, köklerimizi ve aile bağlarımızı deneyimleme biçimimizden kaynaklanan

kısıtlanmaları gidermek ve iyileştirmek için gerekli olan süreçler için bir kılavuzdur. Bu süreç sevginin akışını engelleyen bütün duvarlar ve engeller yıkılana kadar adım adım devam edecek olan bir iyileşme ve sevgi pratiğidir. Sonunda, sevgi şelalesinin önündeki baraj yıkılacak ve biz hem kendi hem de kökenlerimizin mükemmelliğini fark edeceğiz.

Benim Hikâyem

Aile Enerjileri geçmişimizi ve bu geçmişin tarihini görmekle ilgili olduğundan kendi geçmişimi sizinle paylaşmama izin verin. Bu kitabı yazdığımda kırk beş yaşındaydım. Bu kitaba varan yolculuğum kararlı ve sarp bir yoldan geçti.

1960'ların sonunda ABD'de doğdum, üç yaşındayken Avrupa'ya gittim ve sekiz yıl orada yaşadım. Ben ilk çocuğum, benden daha küçük bir erkek kardeşim ve iki üvey kız kardeşim var. Ailem ben küçükken boşandı ve babam tekrar evlendi.

Hem Avrupa hem de ABD'de çok seyahat ettim ve beş yıl boyunca aralıklarla Suudi Arabistan'da kaldım. Büyükbabalarımdan biri Almanya'da doğmuş ve yetişmiş, diğerleri ise Kuzey Avrupa kökenli ve ABD'de doğmuş ve büyümüşler.

Endüstri Mühendisliği alanında lisans ve doktora derecemi tamamladıktan sonra bir havacılık danışmanlığı şirketinde kontrol mühendisi olarak çalıştım. Görevim kalite yönetimiydi. Ekiplerin kendi iş süreçlerini çözümlemelerine ve geliştirmelerine yardım etmek ve onları bu alanda eğitmek konusunda beceri kazandım.

Bu süreç içinde çok sevdiğim akıl hocam, kişisel ve mesleki yaşamımda bana hâlâ yol gösteren, manevi bir model

Enegram'ı tanımamı sağladı. Enegram manevi gelişim dünyasına ilk adımımı atmamı sağladı. Kalite yönetimi ve eğitim kariyerime devam ettim ve bir sağlık sisteminde çalışmaya başladım. Kişisel güçlerim ve gelişimimin mesleki yaşantımı nasıl etkilediği konusuna gittikçe daha fazla ilgi duymaya başladım ve sonunda Ulusal Eğitim Laboratuar'ında eğitim görerek Organizasyon Geliştirme konusunda bir sertifika aldım.

Kocamla tanışıp evlendikten sonra oğluma hamile kaldım ve doğduğunda evde kalmak için mesleki yaşantıma son verdim. Oğlumun doğumu sezgilerime güvenmek konusunda bende bir tutku uyandırdı. [2] İlk çocuğumla ortaya çıkan sağlık sorunları, homeopati ve diğer enerji ilaçlarıyla tanışmamı sağladı. Alerjiler yaşadığımız sağlık sorunlarında önemli bir rol oynuyordu, bu nedenle Feingold Diyeti uyguluyorduk.[3]

Oğluma yardım edebilmek için enerji temelli yöntemler üzerinde çalışmaya başladım. Öğrendiklerimi diğer annelerle de paylaşmaya başladım ve biriktirdiklerimi Energetic Mothers (Enerjik Anneler) adını verdiğim web sitesinde toplamaya başladım. Böylece, diğer anneler ve danışanlarla Duygusal Özgürlük Teknikleri (Emotional Freedom Techniques-EFT) EFT'nin üzerinde çalışmaya başladığımda, EFT'nin duygusal travmaların iyileştirilmesinde ne kadar güçlü olduğunu ve altta yatan sorunu görmek konusunda yetenekli olduğumu anladım. Ancak bazen önüme engeller çıkıyordu. Mesleki ve kişisel bazı konularda kararlı ve derinlemesine çabalarıma rağmen iç yollar geliştiremiyordum.

---

2 Okuyucular bu konuyu kaleme aldığım 'A Wake Up Call' adlı makaleyi (İngilizce) okuyabilirler. http://www.eftwithdeborh.com/a-wake-up-call

3 Feingold programında suni koruyucular, renk vericiler ve salitik asitlerin dyetten arındırılır ve bazen konuşma, davranış ve diğer alerjik bazlı semptomlarda iyileşmelere yol açar. http//www.feingold.org

Aile Enerjileri Kavramı

Çalışmalarımın bir parçası olarak bir alerji antidotları atölyesine katıldım. Atölye, alerji benzeri duyarlıklıları[4] temizlemek için kullanılabilecek farklı enerji kipleri eğitimiyle ilgili birkaç günden oluşan bir çalışmaydı. Eğitim sırasında alerjilerin duygusal yönleri, açığa çıkmamış duygusal yönün bazen duyarlılık tedavilerini nasıl bloke ettiğine dair şeyler konuştuk.

Katılımcı arkadaşlardan biri olan Kim, gizlenmiş aile bağlılıklarının alerjilerin ve diğer hastalıkların oluşmasına nasıl katkıda bulunabileceğinden bahsetti. Alerji konusunda karmaşık sonuçlar veren birçok çalışma zaten yapmıştım, bu yüzden arkadaşımın yorumu ilgimi çekti. Ailemin de yaygın bir alerji geçmişi vardı, böylece bu aile mirasından kurtulmanın farklı yolları hakkında düşünmeye başladım.

Kim'in çalışma alanı genellikle Aile Dizimi olarak tanımlanıyordu. Bu konuda bir eğitmen buldum ve daha fazla şey öğrenmek için derinlere daldım. Bir-iki yıllık bir çalışma ve sayısız atölyeye katıldıktan sonra daha uzun ve kapsayıcı bir eğitime katılmaya karar verdim. Bir yıllık yoğun bir süreçten sonra 'kolaylaştırıcı' sertifikamı[5] aldım. Bu çalışmanın karşılığını hemen aldım. Katıldığım her atölyeyle, Aile Dizimiyle çalışmanın doğrudan sonucu olarak yaşam gücü enerjimde kapsamlı sıçramalar gözlemledim ve deneyimledim. Enerjilere ve duygulara duyarlı biri olarak Aile Diziminin farklı sunumlarında çok yoğun duygular ve sezgiler tecrübe ettim. Analitik bir akla sahip olduğum için, çalışmanın altında yatan örüntüleri

4 Alerji Antidotları'nın kurucusu Sandi Radomski EFT'nin ilk uygulayıcılarından biridir. EFT'nin toksinleri ve allerjenleri temizleyebileceğini fark etmiştir.

5 DC'de Hellinger Enstitüsü, Bethesda, MD. http://www.hellingerde.com

ve modelleri hızla fark ettim. Bu iki özelliğin karışımının Aile Enerjilerinin geliştirilmesinde yaşamsal öneme sahip olduğu ortaya çıktı.

Aile Dizimi ısrarcı sorunların anlaşılabilmesi için açık öngörüler sunar. Geleneksel olarak gruplar içinde uygulanır ve sunumu yapanlar çalışmanın temel öğeleridir. O sıralar genellikle çalışmalarımı telefonla yürütüyor, EFT işimi geliştirmeye çalışıyor ve benzersiz avantajları nedeniyle EFT'yi kullanmaya devam etmek istiyordum.

Aile Diziminin bazı kavramlarının benim telefon görüşmeleriyle yürüttüğüm çalışmalarımı etkilediğini fark ettim ve danışanlarımla yürüttüğüm çalışmalarda her iki yöntemi birleştirmeye başladım. Her iki alanın birlikte, sinerji yaratma anlamında güçlü olduğu kısa bir süre içinde ortaya çıktı. Bu yüzden bilerek ve isteyerek Aile Enerjileri adını verdiğim her iki alanı birleştirdim.

Danışanlarımdan ve meslektaşlarımdan yansıyan sonuçlar cesaret vericiydi. Meridyen vuruşları dünyasındaki arkadaşlar, Aile Dizimi prensiplerinin çekimine kapılarak, EFT'nin bir çözüm sağlayamadığı ısrarcı sorunlara bir çözüm bulabildiler. Sonuçlar; uzun süredir yabancılaşmış aile ilişkilerinde gelişme, yine uzun dönem önce gerçekleşmiş kürtajlarla barışma, başarısız evliliklerin kabulü, devam eden evliliklerin canlanması, düşüşte olan iş yaşamında başarı ve uzun süren kaygılardan sonra kişisel huzur bulmayı kapsıyordu.

Danışanlarım sağlık dünyasının yabancıları değildi: Birçoğu yine EFT uygulayıcısı, psikoterapist ve terapistti. Hepsi akıllı, eğitimli ve motive olmuş insanlardı. Bu kitabın ortaya çıkma nedeni, danışanların ve pratisyenlerin Aile Enerjileri konusunda sürekli daha fazla soru sormalarıdır. Her iki çalışma alanı da çok başarılıdır ama birleştiklerinde, duyulmak ve işitilmek isteyen bir sinerji ortaya çıkmaktadır.

Aile Enerjileri Nedir?

Aile Enerjileri, Aile Diziminin ve Duygusal Özgürlük Tekniklerinin (EFT) özgün bir karışımıdır. Bu karışım bugün yolumuzu tıkayan aile dolaşıklıklarının çözülmesine sevgi dolu ve etkin bir yaklaşım sunar. Bu engeller her insanın yaşamında farklı biçimde ortaya çıkar ve fiziksel, ailevi, ilişkiler ve işle ilgili sorunları içerir. Aile Dizimi, aile tarihimizi yeni bir bakışla görmemizi sağlayan teori, dil ve modelleri sağlar; EFT ise, süreci daha yönetilebilir, daha acısız ve kişisel uygulamalarda daha etkili kılan araçları sağlar.

EFT uygulayıcısı bizler için, yöntemlerimizi ve müşteri sonuçlarımızı geliştirebilmek için bir olanak yatmaktadır. EFT topluluğunun aile kökenleri örüntüleriyle ilgili sorunlara çözüm bulmak adına çevresel tekniklere olan ilgisi artmaktadır. Ancak, bu ata örüntüleriyle ilgili saklı dinamikler doğru açıdan ele alınmadığında, anlayış, sonsuz sevgi ve saygı gösterilmediğinde istenen sonuçlara ve özgürleşmeye ulaşmak mümkün olmayacaktır. EFT'nin kurucu cümlesinin, sorunumuz ne olursa olsun, 'kendini sev ve kabul et' olduğu gibi, aile sistemimize bakışımızın amacı da, söz konusu aile örüntülerine sahip olmamıza rağmen nihai olarak ailemizi ve atalarımızı sevmek ve kabul etmektir.

Benzer şekilde Aile Dizimi topluluğu da, enerji çevresi çalışmasından yarar sağlayabilir. Dizimlerdeki gerginlik çok yüksek olabilir ve EFT, tekrar kurulmak istenen bağlantıları vurgulayarak süreci kolaylaştırabilir.

İthaf

Aile Dizimi, Bert Hellinger tarafından geliştirilmiş çalışmanın en sık kullanılan adıdır. Hellinger savaş sırasında Almanya'da ve sonrasında uzun yıllar boyunca Güney Afrika'da rahip olarak çalışmıştır, zengin ve farklı deneyimlere sahip bir geçmişi vardır.[6] Aile Dizimi, detaylı, özgün ve derin köklere sahiptir. EFT daha yeni bir yöntemdir, geçmişi Dr. Callahan, John Diamond, Dr. Goodheart'ın çalışmalarına ve tabii ki beş bin yıllık Doğu Tıbbına uzanır. Aile Enerjilerini yaratmak için bir araya gelen bu iki çalışma alanını saygıyla selamlıyorum. Biz nasıl kuşaklar boyu süren ortak yaratımın ürünleriysek, elinizdeki bu çalışmada aynı yaratımın ürünüdür.

Sınırlar

Bu çalışma kendi sağaltımları için sorumluluk almaya hazır olan ve süreç içinde hem aile sistemlerinin hem de bedenlerinin öngörülerine açık insanlar içindir. Bu çalışma ruhsal bağlantı ve bütünlüğe enerji temelli bir yaklaşımdır.

Bu çalışma bir tedavi ya da ehliyetli bir doktorun tedavi önerilerinin yerine geçmez. Bu çalışma Aile Dizimi atölyelerinin bir ikamesi de değildir. EFT'nin tek uygulama biçimi de değildir. Bu çalışmanın doğası deneysel ve deneyimseldir. Benim akademik eğitimim mühendisliktir. Enerjisel ruhsal iyileşme rehberliğim ise deneyimlere dayanır. Bu maceraya benimle birlikte atılmak isteyenlere tek bir şartım var; kendinize ve içgüdülerinize güvenmek.

6 http://en.wikipedia.org/wiki/Bert Hellinger

Bu Kitapta Olmayan

Bazı başlıklar özellikle etkileyici, geniş kapsamlı, sistemsel ve yaşam değiştiren türdendir. Bunlar; I. Dünya Savaşı'nda yaşanan toplu Ermeni kayıpları, II. Dünya Savaşı Yahudi Soykırımı , herhangi bir ülkenin devam eden savaşları, Güney Afrika'daki ırkçı, *apartheid* politikası, Birleşik Devletler'deki kölelik ve yerli Amerikalılara, Aborjinlere ve diğer yerli halklara uygulanan kitlesel vahşet. Her bir başlık hakkında yazmak isterdim ama henüz bu ayrıcalığa sahip değilim. Bütün kayıpları ve hâlâ karşılık bulamamış sonuçlarını burada saygıyla anıyorum.

Ensest, intihar, akıl hastalığı, tecavüz ve cinsel tacizi de bu çalışmanın dışında bıraktım. Bu temalar bana göre çok özeldir ve bence bir uzmanın özen ve sevgi dolu yaklaşımıyla ele alınmalıdır.

BÖLÜM 2:

Ana Hatlar

Bu kitap birçok bölümden oluşur:

- Genel ilkeler ve Tanıtım (2., 3. ve 4. Bölümler)
- Durumundan bağımsız herkesin yapabileceği genel ama kapsayıcı egzersizler. (5. Bölüm)
- Özgün aile durumları için rehberlik ve tekrar metinleri (6'dan 10'a kadar olan bölümler)

Size ilk önce genel bölümü okumanızı öneririm. Olabildiğince özümseyin ve diğer bölümlerdeki egzersizleri yaparken birkaç kere yine geri dönüp okuyun. Temel ilkeleri okuduğum her defasında birkaç yeni öngörü kazandım.

Eğer ailenizle ilgili bazı özgün olaylar hakkında bilgi sahibiyseniz size uygun bölümü bulun. Eğer her şeye başından başlamak istiyorsanız genel egzersizler sizin için iyi bir başlangıç olacaktır.

Bu Çalışmada EFT'nin kullanımı

Bu kitaptaki her egzersiz az ya da çok, özgün olarak EFT (Duygusal Özgürlük Teknikleri) olarak bilinen vuruş yöntemini kullanır. EFT, Gary Craig tarafından kurulmuş, bedenin enerji sistemsine dayanan çalışmalar toplamıdır.[7] Çalışmanın temel önermesi negatif duygunun kaynağının bedenin içindeki enerji bozulması olduğudur. Bedendeki farklı meridyen noktaların üstüne vuruşları içeren, kulla-

7 Gary Craig EFT uygulayıcılarını, kendisinin başkalarının çalışmalarını desteklemediği konusunda açık olmaya davet etmiştir. Craig'in çalışmalarına hakim olmama ve bir çok EFT sertifikasına hak kazanmama rağmen, EFT'nin kurucusu Craig'dir ve benim uygulamalarım konusunda hiç bir sorumluluğa sahip değildir.

nımı kolay ve etkin bir protokol geliştirmiştir. EFT'nin gelişim çizgisi Düşünce Alanı Terapisti Dr. Roger Callahan, Dr. John Diamond ve Dr. George Goodheart'ı kapsar.[8]

Bay Craig özgün çalışmasında iki protokol geliştirmiştir; bugün daha sık kullanılan kısa ve kestirme olandır, diğeri *gamut* noktalarını da[9] kapsayan daha uzun protokoldür. Bu kitapta kısa olan protokolü kullandım ancak kestirme reçetedeki vuruşlardan bir sonuç alamıyorsanız, *gamut* noktaları prosedürünü de kullanmayı düşünmelisiniz. [10]

EFT Prosedürü

EFT prosedürünün farklı kavramları içeren iki bölümü vardır; hazırlık tümceleri ve döngüler. Hazırlık tümceleri karate kesme vuruşları yapılırken söylenir, döngüler ise sekiz belirli nokta arasında, her defasında bir noktaya vuruşlar yapılırken kullanılan tümcelerdir.

Hazırlık

Çizim 1'de gösterilen karate kesme noktaları hazırlık için kullanılır. Elin sivri kenarıyla karate noktalarına vuruşlar yapılırken şu formattaki tümce tekrarlanır;

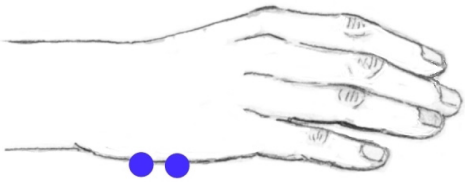
> *Böyle bir sorunum olmasına rağmen, kendimi tamamen ve derinden seviyorum ve kendimi kabul ediyorum.*

Diğer elinizin parmak uçlarıyla karate kesme noktalarına vuruşlar yaparken 3 defa tekrarlayın.

8 http://masteringeft.com/about-eft/history-of-eft (Eylül 2012)

9 Craig, Gary; (2008) *The EFT Manual*, Santa Rosa, CA Energy Psychology Press

10 http://www. eftwithdeborah.com/eft/eft-tapping points has a video of the points and the gamut procedore

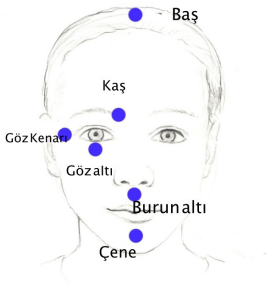


Çizim 1: Hazırlık noktaları, karate kesme noktaları olarak da bilinir.

Döngüler

Hazırlık vuruşları tamamlandıktan sonra, bir tümce söylenirken, yüzün ve gövdenin farklı noktalarına vuruşlar yapılır. Her noktanın üstüne teker teker vuruşlar yapılır, böylece bedenin sekiz farklı noktasına sırayla vuruşlar yapmış olursunuz. Her noktaya parmak uçlarıyla, 7-8 defa vuruş yapın. Bütün noktalar kemikler üstündedir. Vuruşlarınız sert olsun ama canınızı acıtacak kadar değil.

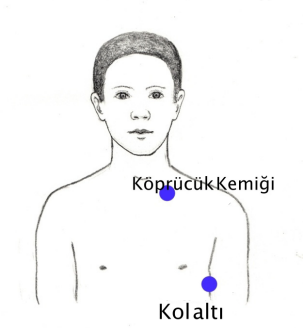
Baştaki noktalar Çizim 2'de gösterildiği gibi, kaş, gözün yan tarafı, göz altı, burun altı, çene, köprücük kemiği ve kol altıdır. Genellikle alında bir nokta da vuruşlara dâhil edilir.[11]



Çizim 2: Baştaki altı nokta

11 Baş noktası özgün olarak EFT protokolüne dahil değildir. Oakland'da bulunan East-West Şifa Sanatları Merkezinden Michale Grady, Gary Craig'in ileri düzey başlıklı atölyelerinden birinde bu noktayı öğrettikten sonra insanlar baş noktasını da dahil etmeye başladılar. Bu nokta birçok meridyen yola dokunur. Bu gösterimi Gary Craig tarafından yayınlanan Steps to Becoming the Ultimate Therapist adlı DVD'de bulabilirsiniz.

Kaş noktası, göz çukuru kemiği üstünde, kaşın burun kemiğine yakın noktasının başlangıcı üstündedir. Her **iki gözün yan tarafındaki nokta**, kaşın bitiminde, gözün dışında, şakak kemiğinin ön tarafındadır. **Gözün altındaki nokta**, yine göz çukuru kemiğinin üstünde, göz bebeğinin hemen altındadır. **Burun noktası** burnun altında, bıyık bölgesindedir. Çene **noktası** alt dudakla çene arasında, alt dudağın kıvrımının başlangıcı üstündedir. **Baş noktası** taç noktasının üstündedir.



Çizim 3: Gövdedeki iki nokta

Çizim 3'te gösterilen gövdedeki noktalar, köprücük kemiğinin üstünde ve kolun altındadır. **Köprücük kemiği noktası**, gerçekte köprücük kemiğinin hemen altında (iki buçuk santim kadar aşağıda), boğaz başlangıcının sağ ya da sol tarafındadır. **Kol altı noktası** koltukaltından on santim altında, bedenin yan tarafındadır.

Üç Farklı Vuruş Seçeneği

Bu kitapta vuruşlarınız için üç farklı yöntem öneriyorum. Birini ya da her üçünü de kullanabilirsiniz.

1- **Tekrarlayan Vuruşlar** metninde, belirli tümceler

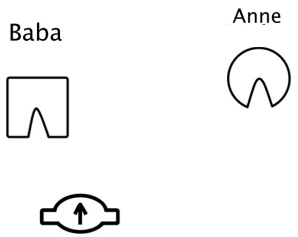
tekrarlanır. Önerilen tümceleri kitapta bulabilirsiniz. Bu en kolay olandır ve belirli birtakım sorunlar için en etkili yöntem olabilir.

2- **Basamaklı Vuruşlar** metninde, dil akışkandır ve noktalar değiştikçe metin de değişir. Kullanacağınız metinleri bu kitapta bulabilirsiniz. Eğer önerilen metin durumunuza uygunsa bu seçenek sorununuz için daha kapsayıcı olabilir. Bunun anlamı bu yöntemle daha fazla temizlik yapabilirsiniz ama aynı zamanda bazı belirli sorunlarınız için kendi başınıza daha fazla vuruş yapmak durumundasınız.

3- **Sezgisel Vuruşlar**, okuduğunuzdan esinlenerek kendi metninizi takip edersiniz. Kendi kelimelerinizin sistem içindeki gerginlik konusunda daha çok öngörü barındırdığına inanıyorsanız bu yöntem sizin için daha uygundur.

Çalışmaya Hazırlık

Grupla ya da nesnelerle yapılan Aile Dizimi deneyiminiz varsa bu egzersizlerin biçimi size tanıdık gelecektir. Grupta ya da nesnelerle yapılan bir dizim çalışmasına tanık olmadıysanız size bir parça nasıl yapıldığı konusunda bilgi vereyim. Grup diziminde farklı insanlar, dizimdeki aile üyelerinin yerine geçerler.



Çizim 4: Ebeveynlerle Özdeşleşmek

Örneğin; anneniz, babanız ve sizin aranızdaki enerji ile ilgili çalışıyorsanız üç insan seçilir ve enerjinin akışına göre odada konumlandırılır. Konumlanma Çizim 4'dekine benzer olabilir.

Çizimde yüzünüzü ebeveynlerinize dönmüş ve babanıza daha yakın durmaktasınız. Babanız arkanıza, geçmişinize doğru bakıyor ve anneniz başka bir şeye ya da başka bir kişiye bakıyor.

Kendimizle bu türden bir çalışma yaptığımızda ve vuruşları da dâhil ettiğimizde, aile üyelerimiz için dışarıdan temsilciler seçmeyeceğiz. Bunun yerine bu konfigürasyonları sanal olarak oluşturmak için duyularımızı, öngörümüzü ve imgelememizi kullanacağız. Sanal kurguda farklı insanların nasıl yerleştirilebileceğini gösteren örnek diyagramları bu kitapta bulabileceksiniz.

Aile Sistemi

"Sistem" teriminin, enerji psikolojisi dünyasında farklı anlamları vardır. Ben "aile sistemi" terimini, kuşaklar boyunca yaşayan ve ölmüş aile üyelerini, önem teşkil eden olaylar ve eylemler aracılığıyla her bir aileyle bağ kurmuş insanları ve atalara ait toprakların tam bir dökümünü kapsayacak biçimde kullanıyorum. Bu sistemin belirgin bir başlangıcı ve sonu yoktur ve bir kristalin, ışığı tayflarına ayrıştırması gibi her insanın sistemi kendi özgün dizilişine göre biçimlenmiş ve merkezlenmiştir.

Aile Enerjilerini Ne zaman Kullanmalı

- Sorunlarınız için EFT ya da diğer enerji çalışmalarını yapıp istediğiniz sonuçlara ulaşamadığınız zaman.

- Zaman içinde ilişkilerinizde ve iş yaşamınızda belirgin örüntüler fark edip bunları değiştirmek istediğinizde.
- Aile üyelerine ya da sizin için önemli olan insanlara konuyla orantısız, aşırı tepkiler gösterdiğinizde.
- Bir Aile Dizimi bileşeninin aile içindeki yerinizi ya da huzur duygunuzu engellediğini hissettiğinizde.

Kısaca

Kişisel şifa çalışması yaptığınızda genellikle aşağıdakilerden birini yaparsınız:

- Çocukluğumuza ya da yetişkin dönemimize ait bir travmayı tanımlamak ya da düzeltmek
- Başarımızı engelleyen, kişisel davranışsal, bilişsel ya da duygusal örüntüleri tanımak
- Bizi tepkiselleştiren saklı savunma mekanizmalarına bakmak
- Gölge özelliklerimizi görmek ve dâhil etmek
- Kendimizi sevmek ve kabullenmek

Aile sistemiyle çalışmak tam da aynı şeyi yapmaktır. Ancak aile sisteminde örgütlenme düzeyini bireyden aileye yükseltiriz.

- Aile sistemimizdeki travmaları tanımlamak ve düzeltmek
- Başarımızı bloke eden davranışsal, duygusal, bilişsel ve enerjiyle ilgili örüntüleri tanımak
- Kim olduğumuzu ve nereden geldiğimizi kabul etmeyi ve sevmeyi öğrenmek

Beklentiler

Aile Enerjileri egzersizinden hemen sonra kendinizi rahatlamış, hafiflemiş, kurtulmuş ve belki de biraz yorgun hissedebilirsiniz. Tamamlanmışlık, dâhil olmuşluk, tatmin ve bağlantı kurmuş olduğunuz duygusu hemen ortaya çıkar ve uzun sürer.

Diğer dolaylı sonuçlar zaman içinde bazen yıllar sonra ortaya çıkar. Yıllar sonra kişisel olarak çok uzun bir süredir ancak, şeylerin genel şemasında pek de uzun sayılmaz. Çalışmalarından yedi yıl sonra temas içinde olduğum danışanlarımın yaşamlarında olağanüstü güzellikte sıçramalar yaptıklarına tanık oldum. Bu sıçramaların tek nedeninin Aile Enerjileri olduğunu iddia etmiyorum bu kibirli bir tavır olurdu. Ancak, nazik ve sevecen bir biçimde aile sistemiyle çalışmanın çözümün bir parçası olduğundan hiç kuşkum yok.

Danışanlarımdan gözlediğim şeyler:

- Aile ilişkilerinde, daha önce görünür olmayan bir rahatlama duygusu
- Zehirli ve zarar verici ilişkilerle aranın açılması
- İş durumunda daha iyiye doğru değişiklik
- Evlilikte daha iyiye doğru bir değişim
- Ben duygusu ve kişinin dünyadaki amacıyla bağlantılı daha fazla dışa doğru hareketlilik
- Sağlık sorunlarının çözümlenmesi

Gerçekte sonuçlar o kadar tamamlanmış olabilir ki bazı insanlar Aile Enerjileri çalışmasına başlamadan önce yaşamlarının neye benzediğini dahi hatırlamayabilirler. Eğer gelişiminizin yıllar boyunca kaydını oluşturmak isterseniz sizi yaşamınızın genel durumuna dair birtakım notlar almaya davet ediyorum.

Günün Tarihi

Yaşamıma dair en önemli ilk üç kaygım:

1.
2.
3.

Bu üç alandan çok memnunum:

1.
2.
3.

Bedenimde nasıl rahatlama hissediyorum?

Aile ilişkilerim ne kadar 'temiz'? Hangi alanda sorunlu ve tepkisel hissediyorum?

İşim, tutkularım ya da çocuklarım aracılığıyla ortaya koyduğum yaşamdaki yaratıcılığımdan ne kadar tatmin oluyorum?

Dünyadaki yerim hakkındaki duygum ne kadar güçlü?

Bu değerlendirmeyi yaptığınız için teşekkür ederim. Yolculuğumun zaman içindeki kaydı bence paha biçilemez değerdedir. Sizin için de bunun geçerli olduğuna inanıyorum. Ve şimdi, bazı temel malzemeler hakkında konuşabiliriz.

BÖLÜM 3:
Kurucu İlkeler

Hiçbir sorun onu yaratan bilinç içinde çözülemez. Dünyayı yeni gözlerle görmeyi öğrenmeliyiz.

Albert Einstein

Aşağıdaki noktaları derinlemesine kavramalısınız.

- Bizler, birey olarak kuşaklar boyunca uzanan bir sistemin üyeleriyiz ve bu kuşaklar tarafından derinden belirleniriz.
- Sistemler tam ve sağlıklı olarak mükemmel duruma gelirler. Bir seçim yapmaya zorlandığında, sistem, parçaların sağlıklılığını değil tamamlanmışlığını seçecektir.
- İyileşme süreci, sevgi ve akışkanlığın olduğu yerden, görmek ve dışarı atılmış parçaları içe almaktan geçer.
- Bireysel belirtilerimizin kişisel olduğu inancı bir yanılgıdır.
- Bugünkü çalışmamız geçmişi değiştirebilir.
- EFT aile sistemimize dâhil olma çabamızı önemli ölçüde kolaylaştırır.

Sistemler Tam ve Sağlıklı Duruma Ulaşmak İçin Optimize Olurlar

Örgütsel Kalite Yönetimi dersi verdiğim doksanlı yıllarda sistemlerin nasıl düşündüğünü göstermek için elle yapılan bir egzersiz tasarlamıştım.[12] Çubuklar ve mandallarla yapılmış çok katlı ve hareketli bir bebek arabasına benziyordu, bir örüntüye sahipti. Egzersize dâhil olan her

12 1999 Ekip ve Örgüt Gelişimi (The 1999 Team & Organization Development Sourcebook, 1999) Kaynak Kitabı'nda yayınlanmıştır. Editör Mel Siberman

kişiye, hareket ettirmek, yapıya bir şey eklemek ya da yapıdan bir şey çıkarmak görevi verilmişti. Bazı kişilere verilen görevler diğerlerinin görevleriyle doğrudan çelişiyordu. Hiç kimse bir diğerinin görevinin ne olduğunu tam olarak bilmiyordu. Departmanlar arası iletişim kopukluğunu simgelemek için konuşmak yasaklanmıştı.

Katılımcıların "görevlerini yerine getirebilmeleri" için beş dakikaları vardı. Telaş içinde insanlar mandalları takıyor, çıkartıyor ve diğer katlara hareket ettiriyorlardı. Hemen açığa çıkan şey şuydu; insanlar görevlerini yerine getirmek istiyorlar ve bir yandan da hareketli yapının dengesini korumaya çalışıyorlardı. Mandalların yapı boyunca nasıl hareket ettiğini gözlemlediklerinde, kendi görevleri pahasına yapının dengesini korumak istiyorlardı. Tekrarlarsak; Bütünün dengesini korumak için kendi görevlerini ikincil hale getiriyorlardı.

Ben ve meslektaşlarım bu sonuçtan memnunduk. Bireylerin kendi görevlerine mi yoksa umduğumuz gibi, kendiliğinden bu deneyin toplam dengesi üzerine mi odaklanacaklarından emin değildik. Hareketli yapının dengesi apaçık görünürdü. Katılımcılar tüm sistemi görebiliyorlardı ve diğerlerinin görevlerini bilmemelerine rağmen sistemin toplam dengesi adına fedakârlıkta bulunmaya gönüllüydüler.

Umut Barındıran Sonuçlar

Geleneksel departmanlarda, birçok insan toplam sistemin aleyhine sonuçlar üretecek biçimde kendi görevlerinin optimizasyonu için çaba gösterirler çünkü daha büyük sistemin amacını veya kendi eylemlerinin amacını veya sisteme etkisini göremezler.

Tıpkı bunun gibi, aile sistemlerinde bizim de benzer

rollerimiz, tavizlerimiz ve tüm sistemin sağlıklı olmasına yönelik arzularımız vardır. Ama başlangıçta kısıtlanmışızdır, çünkü bizi doğrudan etkilemesine rağmen tüm sistemi göremeyiz.

Geçmişteki bu deneyden kaynaklanan öngörüler bugünkü Aile Enerjileri çalışmamıza doğrudan uygulanabilir.

- Bir sistem içinde kendi sağlık yapısını mükemmelleştirmek için gerekli akıl vardır.
- Bütünün iyiliği için bireylerden fedakârlıkta bulunulabilir
- Birçok parça, sistemi görmez ve bu nedenle diğerlerinin ve hatta kendinin eylemlerini anlayamaz.

Bizler Bireyler Olarak Aile Diziminin Parçalarıyız

Aile sistemine kendimizi aşarak baktığımızda yepyeni bir iyileşme alanı açılır önümüzde. Atalarımıza yeni yeni kavramaya başladığımız bir biçimde bağlanmış olduğumuzu anladığımızda önümüzde açılan yolları görmeye başlarız. Bu çok önemli sonuçlar doğurabilecek bir paradigma—değerler sistemi—değişimi, sıçramasıdır. Biz, eski eşleri, suçluları, kurbanları, kayıp çocukları ve toprakları ve benzerlerini içeren bir sistemin üyeleriyiz. Bu sistemin parçalarından biri acı çekiyorsa genellikle sistemin başka bir bölümü de ilgiye muhtaçtır.

Bireyin Sağlığından Önce Sistemin Sağlığı

Gördüğüm her dizimde ve yürüttüğüm her Aile Enerjileri seansında Aile Dizimindeki enerji dolaşıklığına neden

olan şeyin, sistemin görünmeyen bir yönünün sistemin işlevini yerine getirmesini engellemesi olduğunu gördüm. Bu görünmeyen yön, varlığı açıklanmamış bir kişi, yaşanmamış bir duygu ya da kurulmamış bir bağlantı olabilir. Sizin ya da danışanınızın yaşadığı semptomlar doğrudan, sistemin bastırılmış, karıştırılmış ve tanınmamış bir parçasının sonucudur. Sistem, tamamlanmak ve dengeye kavuşmak ister, her parçasını içermek için bazı parçalarının işlevlerinden fedakârlık eder.

Detaylı bölümlerdeki her metin, saklı parçanın ortaya çıkarılabilmesine yönelik genel durumları anlatır.

İyileşmeye Giden Yol Dışlanan Parçanın Fark Edilmesinden Geçer

Dışlanan parça görünür hale geldiğinde, dâhil edildiğinde ve tanındığında Aile Dizimi tamamen yeni bir duruma uyarlanır. Bu çalışmanın rahatlatıcı olduğu ve bizim her şeyi düzeltmeye çalıştığımız anlamına gelmez. Bunun anlamı, olup biteni yeni gözlerle görmek ve uzun suredir kırılmış olan bağlantıları tekrar oluşturmaktır.

Bireysel Semptomlarımız Kişisel Değildir

Birçok insan kendi mutluluğundan kendisinin sorumlu olduğunu düşünür ve çoğu yerde olduğu gibi ABD'de de bu öğretilir. Kişisel mutluluk ve hoşnutluğumuzun kendi duygusal sağlığımızın dolaysız sonucu olduğunu düşünürüz. Kendimizi ormanda bir ağaç olarak düşünürüz, mekânı, havayı ve ışığı paylaşırız ama kendi sağlımızdan kendimizi sorumlu tutarız.

Şimdi toprağın altına baktığımızı hayal edelim ve bir-

birlerine bağlı; paylaşan, besleyen, destekleyen, sıkıştıran, boğan ve rekabet eden kökleri görelim. Tüm ormanın iyiliği için hangi kökün kesilmesi, hangisinin tekrar bağlanması gerektiğini gördüğümüzü hayal edelim.

Bizi kısıtlayan yaşam durumları ve sorunların kişisel olmadığını, daha büyük bir sistemsel nedeni olduğunu gördüğümüzde rahatlar ve umutlanırız. Şimdi önümüzde keşfedeceğimiz yeni bir alan açılmıştır ve bu yol bize aradığımız huzuru getirme potansiyeline sahiptir. Daha geniş sistemi görmek için bakış açımızı genişlettiğimizde iyileştirmek istediğimiz dengesizliği görebiliriz. Çalışmamız bize aittir ama nedenler bize ait değildir.

Gerçekte sağlığı kişisel bir sorun olarak görmek bizi aile kökenlerimizden uzaklaştırabilir. Soy kütüğümüzden koptuğumuzda, mutsuzluğun sistemsel nedenlerini tekrar ederiz. Kökendeki neden hiçbir zaman açığa çıkmaz ve iyileşmenin konusu olmaz.

Çalışma Geçmişi İyileştirebilir

Bir insan ne kadar süre önce ölmüş olursa olsun, yıllar önce ne olmuş, olursa olsun bu çalışma geçmişin bizi etkileme biçimini değiştirebilir. Ne olduğunu görerek ve enerjisel sıçramalar yaparak birçok sorundan kurtulabiliriz. Bu söylediklerim pek anlamlı gelmiyor olabilir ama bana güvenin. Huzur, ne olduğunu, kimin dâhil olup, kimin dışarıda bırakıldığını ve şimdi kimin tekrar dâhil edilmesi gerektiğini görerek, anlayarak gelir. Savaşın, ölümün ya da kayıpların acısını silmeyiz, aydınlatırız. Acıyla başa çıkabiliriz. Ancak, dışarıda bırakılmayla baş edemeyiz.

EFT Yolumuzu Kolaylaştırabilir

EFT'ye yabancı olan insanlar, tıkanmış enerjiyi dönüştürme, başka bir deyişle duyguların akışkanlığı konusunda sağladığı kolaylıkları pek bilmez. Bir dakika önce acı, öfke ve umutsuzluk içinde olan insanın duyguları bir dakika sonra birkaç vuruşla dağılır. Eğer EFT'yi daha önce hiç kullanmadıysanız olası sürprizlere hazırlıklı olun. Bu egzersizlerde EFT'yi kullanırken yaptığımız şey olmuş olanı düzeltmek değildir: Yaptığımız şey, gerçekleşmiş olan olay nedeniyle sistemimizde bozulmuş olan enerjiyi temizlemektir. Bozulmuş enerji temizlendiğinde bu duyguların altında yatan şeyleri görmeye daha açık hale geliriz.

BÖLÜM 4:

Egzersizler İçin Kılavuz

Takip eden sayfalarda, daha sonraki bölümlerdeki belirli egzersizler için size yardımcı olabilecek bir rehber vardır. Bu rehber, doğaçlama yapacağınız çalışmalar için de yararlı olacaktır.

Hisset, Hayal Et ve Deneyimle: Doğaçlamanın Kullanımı

Buradaki her egzersiz için, aile sisteminizi ya da dizimlerdeki adıyla "Alanınızı," hayal etmeye, deneyimlemeye ve hissetmeye davetlisiniz. Ben, hissetme, hayal etme, görme, deneyimleme ya da doğaçlama kavramlarını birbirlerinin yerine geçebilen kavramlar olarak kullanıyorum; ancak her insanın egzersizi kurma biçimi kendine özgüdür. Ben kişisel olarak katılımcıları aslında görmem; varlıklarına dair algım devinimlerine dairdir.

Sistemin bilgisine erişim için de aynı şey geçerlidir. Bilgiye, bir beden ya da duygu duyumu olarak erişebilirsiniz. Ortaya çıkan bir düşünce ya da fikir aracılığıyla ulaşabilirsiniz. Deneyiminizde ortaya çıkan şeyi kullanmakta çekimser kalmayın.

Fark ettiğiniz şey çok yoğun ya da çok ufak olabilir; hiç biri diğerinden daha iyi değildir. Bilgiyi nasıl işleyeceğiniz size özgüdür; Önemli olan gerginlik ve rahatlama arasındaki farktır ve hepimiz bu farkın bilincindeyiz.

Sorumluluk

Bu çalışmayı, bunu yapamayacak ya da yapmamış in-

sanlar adına yapıyorsunuz. Karmaşık bir sorumluluk altındasınız. Aile sistemi için hissettiğiniz, işlenmemiş duygulardan sorumlu değilsiniz, ancak, dolaşıklıkları görme ve olayları kabul etme yoluyla ailenize bir teselli sağlıyorsunuz.

Gerilimi Azaltmak

Fark etmeniz gereken yol gösterici duyumsamalardan biri de gerilim ve rahatlamadır. Yanlış yerde, yanlış tümceleri kullanıyorsanız ya da resmin tamamını göremiyorsanız bir gerilim duygusu bedeninizin kasılmasına yol açar. Üzücü ve acı verici de olsa resmin tamamını görmek ve bağlantıyı yeniden kurmak bedeninize bir rahatlama sağlar. Bu çalışmanın imzası kabul edilebilecek rahatlama duygusu siz çalışma yaparken size rehberlik yapacaktır. Bir vuruş metninin cümlelerini anlamayabilirsiniz ama beraberinde bir rahatlama duygusu hissederseniz bu doğru yolda olduğunuzun kanıtıdır. Eğer cümleleri anlamıyor ve bir gerginlik hissediyorsanız, bu açığa çıkarmanız gereken daha fazla şey olduğunun göstergesidir.

Paradoksal olarak, vuruşlara başlamadan önce bir vuruş metnine göz gezdirir ve gerginlik hissederseniz bu, metnin sizin için önemli birtakım şeyleri açığa çıkarabileceğinin göstergesidir. Bu durumda gerginlik, çalışmanın yapılması gerektiğine dair bir işarettir.

Ortaya Çıkan Şey Faydalıdır ve Hizmetimizdedir

Farklı durumlarda EFT'yi kullanmış olan insanlar, yoğun duygular ve anıların vuruşlarla çok kısa bir sürede etkisiz hale gelebildiğine güvenmeyi öğrenmişlerdir. Bu

güven duygusu değil deneyimdir. Bir EFT uygulayıcısı olarak, yoğun duygularla çalışmayı ve tepkiyi kısa sürede ortadan kaldırabileceğimizi biliyorum. Hem EFT'nin kendisine bir araç olarak hem de uygulayıcı olarak bu konuda kendime güveniyorum. Ve bu yoğun duyguların iyileşmenin belirtileri olduğunu biliyorum.

Benzer biçimde aile sistemiyle çalışırken, vuruşlar çözülemez görünen yoğun duygular açığa çıkarabilir. Kürtajla alınmış bir çocuğa, bir savaş kurbanına, uzun bir ayrılığın getirdiği acılara ya da köle haline getirilmiş atalara bakmanın ne yararı olabilir? Bir insanın iç dünyasının dışavurumlarının bize sunduğu şeyler olduğuna ve iyileşmeye giden yolu göstereceğine nasıl güveniyorsak, Aile Diziminin daha geniş bağlamında önümüze çıkan şeylerin de iyileşmeye giden yolu göstereceğine aynı biçimde güveniyoruz.

Aile Sistemi Bilgisine Ulaşabiliriz

Aile Dizimi alanının anlaması zor olan yönlerinden birisidir. Bir grup atölyesine katılma şansına eriştiyseniz, bir ailenin farklı üyelerini temsilen grup üyelerinin alana adım atıp, kendilerine ait olmayan duyguları ve düşünceleri deneyimlediğini görmüşsünüzdür. Her nasılsa, üzerinde çalışılan insanın ailesinin duygusal ve enerji olarak taşınan bilgisine erişerek ondan faydalanabilirler.

Benzer biçimde, ama genelde daha az yoğun olarak, Aile Enerjileri çalışmasında da, geçmişteki aile üyelerinin duygularına, düşüncelerinde ve enerjilerine erişerek onlardan yaralanabiliriz. Bu ölülerle ya da ruhlarla konuşmak değildir. Bu, Aile Dizimi içinde bulundukları yerin enerjisinin bilgisine ulaşmaktır. Bazı danışanlar bu enerjiyi çok net bazıları ise çok belirsiz hissederler. Devam etmek

için gerilimi güçlü bir biçimde hissetmek zorunda değilsiniz. Bir vuruş metni sizi herhangi bir biçimde içgüdüsel olarak etkiler ve siz buna sevgi ve saygıyla yaklaşırsanız, vuruşları yapabilirsiniz. Tek istediğim bedeninizin verdiği tepkilere açık olmanız, bunlara bağlanmamanız ve ortaya çıkan her şeyi kabul etmeniz ve sevgi göstermenizdir.

Sizin Bilginiz Değil, Sistemin Bilgisi

Aile sisteminin diğer parçalarının bilgisine ulaşabileceğimiz düşüncesine zihnimizi açarsak, odak noktamızı hemen, "Yanlış olan nedir?" sorusundan "Bu hangi şekillerde daha geniş Aile Sisteminin sahip olduğu bir dengesizliğin işaretidir?" sorusuna kaydırabiliriz. Ve bedeninizde bir dizi farklı duyum hissettiğinizde, bu duyumları kişisel değil sistem bilgisi olarak değerlendirmelisiniz. Örneğin eğer büyükbabanızın soy çizgisine ayarlanıp bir üzüntü hissederseniz, bu üzüntü büyük bir olasılıkla onların kaderleriyle ilgilidir. Bu duyguyu sizin hissetmeniz size ait olduğu anlamına gelmez.

Uygun Sözcükler

Zaman, Aile Diziminde, belirli bazı sözcüklerin kullanımının etkili olduğunu göstermiştir. Bazı sözcükler çok eski gibi görünebilir, ancak başarılarının ölçüsü yol açtıkları rahatlamadır. Kullanılmaması gereken, tehlikeli sözcüklerden biri *"bağışlamaktır*." Diğer iyileşme yöntemleri *"bağışlamak"*tan tamamlanmışlığa ve sağlığa giden yol olarak bahsederler. Aile Dizimi dünyasında ise *"bağışlamak,"* enerjiden daha büyük bir unsuru konuya dahil eder ve sistem iyileşmesinin önünde bir engel oluşturur.

John Payne, *The Language of the Soul, Healing with Words of Truth (*Ruhun Dili, Gerçeğin Sözcükleriyle İyileşme*)*[13] adlı kitabında özür dilemek konusunu çok başarılı bir biçimde tartışmaya açar. Bu kitabı bütün içeriğiyle tavsiye ediyorum.

Bu kitap her vuruş durumu için detaylı metinleri içermektedir. Eğer herhangi bir metnin size doğru gelmediğini düşünürseniz, diğer seçenekleri deneyin. Uygun olduğunu düşündüğüm bazı başlangıç tümceleri şöyledir:

- Şimdi seni görüyorum
- Bana düşen sorumluluğu üstleniyorum
- Yaşam armağanı için teşekkür ediyorum
- Hayatımı yaşarken beni kutsa

Kendi çalışmanızı yaparken enerjisel olarak yararsız bazı tümceler şunlardır:

- Üzgünüm
- Seni bağışlıyorum
- 'Sen'le başlayan her cümle

Egzersizleri Bitirmek

Bizden çok daha büyük olan bir sistemin enerjisiyle çalışmamızdan dolayı, çalışma sonrasında çalışma alnına teşekkür etmek uygun olacaktır. Bu hafifçe başı öne eğmek ve bütün görülen ve görülmeyene teşekkür etmek kadar basitçe yapılabilir. Anlayış, bu çalışmaya katkısı olan herkese minnet duymaktır. Bazen daha uzun kapanışlar gerekebilir, bu durumda bir tamamlanmışlık hissi oluşana kadar baş ve bedenin üst bölümü dakikalar boyunca öne eğilir.

13 John L. Payne,The Language of the Soul, Healing with Words of Truth, (Findhorn, Scotland; Findhorn Press) s.153

BÖLÜM 5:

Genel Egzersizler

"Bu gece, daha derinden dinliyorum. Birdenbire bütün atalarım arkamda beliriyor. 'Sakin ol, bak ve dinle' diyorlar. Sen binlerce kişinin sevgisinin sonucusun."[14]

14 Linda Hogan, Dwellings: A Spiritual History of the Living World (New York: Touchstone, 1996) s.159

Ebeveynleriniz

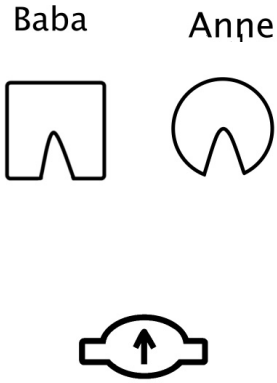
Ebeveynlerimizden bize ulaşan bağlantıları ve sevgiyi değerlendirmek Aile Enerjilerinin temel taşıdır. Bu egzersiz, bu bağlantıyı duyumsamak, var olanın farkına varmak ve bu bağlantıların etrafındaki bazı duyguların serbest bırakılmasını sağlamaya giriş niteliğindedir. Lütfen en değerli bilginin sizin tepkilerinizde açığa çıktığını fark edin, bu düşüncelerin farkına varmanın normal olduğunu kabul edin ve bu düşüncelerin hakikatin kendisi olduğu fikrine kapılmayın. Fark edin, daha derine inin ve bırakın aksın.

Ne Zaman Kullanmalı

- Aile tarihinizdeki belirli olayları bilmiyorsanız
- Çalışmaya doğaçlama bir Geştalt perspektifinden başlamak istediğinizde
- Aile sevgisinin akışı açısından yerinizi değerlendirmek istediğinizde

Sahneyi Kurmak

Anne ve babanızla yüzleştiğinizi hayal edin. Ebeveynlerinizi belli bir yaşta ya da biçimde hayal etmeyin. Bunun yerine, onların kimliklerinin özüyle bağlantı kurun, bütün davranışlarının, yaşlarının ve inançlarının toplamı olarak. Eğer onları ayırmak ve tek tek yüzleşmek isterseniz, bir sonraki egzersizle yapabilirsiniz. Çizim 5; Sizin ve ebeveynlerinizin genel yerini gösterir.



Çizim 5: Ebeveynlerinizle Yüzleşmek

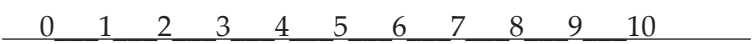
Alanı Hissetmek

Eğer anne ve babanızla birlikte yüzleşiyorsanız, derin bir nefes alın ve olan biteni fark edin. Her soruyu, açık, net, düşünceli ve nazik yanıtlayın. Bu ilişkiye bakarken çok değerli ve zarif bir şeye tanıklık ediyoruz.

- Enerjiniz anne ve babanıza farklı yoğunlukta mı çekiliyor?
- Babanıza baktığınızda ne hissediyorsunuz?
- Annenize baktığınızda ne hissediyorsunuz?
- Onları birbirlerine yakın dururken hayal edebiliyor musunuz?
- Yoksa aralarında bir mesafe mi var?
- Sana mı bakıyorlar?
- Sen onlara bakabiliyor musun?
- Kendini yetersiz mi hissediyorsun?
- Yoksa rahatlamış mı hissediyorsun?
- Onları ulaşılabilir hissediyor musun?
- Başka bir şey ya da kişi nedeniyle kafaları karışık mı?

- Seni yaratan sevgiyi hissedebiliyor musun?
- Bedeninde gerginlik var mı?
- Gerginliği nerede hissediyorsun?
- Gerilimle beraber gelen düşünceler neler?

– Beni sevmiyorlar
– Onlara ulaşamıyorum
– Beni anlamıyorlar
– Onları özlüyorum
– Hiçbir zaman istediğimi alamadım



Ebeveynlerinizle aranızdaki bağ

Her bir tepkinizi bir ile on arasında derecelendirin. Sıfır, hiçbir bağlantı hissetmediğiniz ya da çok yoğun üzüntü ve kayıp duygusu yaşadığınız anlamına gelir. On, bağlantı duygusu, rahatlama, akış, kurtulma hissi ve sevgi anlamına gelir.

Her İki Ebeveynle Gerilim için Tekrarlayan Vuruşlar

Ebeveynlerinizle yüzleştikten sonra neler hissettiğinizi değerlendirmek için sizi aşağıdaki vuruş seansına davet ediyorum. Karate kesme noktalarına vururken aşağıdaki sözcükleri tekrarlayın:

Ebeveynlerime baktığımda bedenimde bu gerginliği, bu acıyı, bu kaybı, hissetmeme rağmen, ben kendimi derinden ve tamamen seviyor ve kabul ediyorum.

Ebeveynlerime baktığımda bedenimde bu gerginliği, bu acıyı, bu kaybı, hissetmeme rağmen, ben kendimi derinden ve tamamen seviyor ve kabul ediyorum.

Ebeveynlerime baktığımda bedenimde bu gerginliği, bu acıyı, bu kaybı, hissetmeme rağmen, ben kendimi derinden ve tamamen seviyor ve kabul ediyorum.

Noktalar arasında aşağıdaki tümceleri kullanarak hareket edin, her turda tek bir tümceyi kullanın.

1. Bu gerilim
2. Bu hasret
3. Bu acı
4. Bu bağlanma isteği

Vuruşların ilk turu şöyle:

1. "Bu gerilim" diyerek kaşın üstüne yedi vuruş yapın,
2. "Bu gerilim" diyerek göz yanına vuruş yapın,
3. "Bu gerilim" diyerek göz altına vuruş yapın,
4. "Bu gerilim" diyerek burun altına vuruş yapın,
5. "Bu gerilim" diyerek çene noktasına vuruş yapın,
6. "Bu gerilim" diyerek köprücük kemiği üstüne vuruş yapın,
7. "Bu gerilim" diyerek koltukaltı noktasına vuruş yapın,
8. Ve son olarak "Bu gerilim" diyerek kafa tacına vuruş yapın.

Bu, bir tur vuruştur. Sonraki turda bir sonraki tümceyi, "Bu hasret" tümcesini söyleyerek yine sekiz noktaya vuruş yapın.

1. "Bu hasret" diyerek kaşın üstüne yedi vuruş yapın,
2. "Bu hasret" diyerek göz yanına vuruş yapın,
3. "Bu hasret" diyerek göz altına vuruş yapın,
4. "Bu hasret" diyerek burun altına vuruş yapın,
5. "Bu hasret" diyerek çene noktasına vuruş yapın,
6. "Bu hasret" diyerek köprücük kemiği üstüne vuruş yapın,

7. "Bu hasret" diyerek koltukaltı noktasına vuruş yapın,
8. Ve son olarak "Bu hasret " diyerek kafa tacına vuruş yapın.

Bu, ikinci tümceyi kullanarak yapılan ikinci vuruş turudur. 3. turda bir sonraki tümceyi, "Bu hasret" tümcesini söyleyerek yine 8 noktaya vuruş yapın.

1. "Bu acı" diyerek kaşın üstüne yedi vuruş yapın,
2. "Bu acı" diyerek göz yanına vuruş yapın,
3. "Bu acı" diyerek göz altına vuruş yapın,
4. "Bu acı" diyerek burun altına vuruş yapın,
5. "Bu acı" diyerek çene noktasına vuruş yapın,
6. "Bu acı" diyerek köprücük kemiği üstüne vuruş yapın,
7. "Bu acı" diyerek koltukaltı noktasına vuruş yapın,
8. Ve son olarak "Bu acı" diyerek kafa tacına vuruş yapın.

Vuruş seansının son turunda "Bu bağlanma isteği" tümcesi söylenecektir.

5. "Bu bağlanma isteği" diyerek kaşın üstüne yedi vuruş yapın,
6. "Bu bağlanma isteği" diyerek göz yanına vuruş yapın,
7. "Bu bağlanma isteği" diyerek göz altına vuruş yapın,
8. "Bu bağlanma isteği" diyerek burun altına vuruş yapın,
9. "Bu bağlanma isteği" diyerek çene noktasına vuruş yapın,
10. "Bu bağlanma isteği" diyerek köprücük kemiği üstüne vuruş yapın,
11. "Bu bağlanma isteği" diyerek koltukaltı noktasına vuruş yapın,

12. Ve son olarak "Bu bağlanma isteği" diyerek kafa tacına vuruş yapın.

Her İki Ebeveynle İlgili Gerilim için Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken aşağıdaki tümceleri söyleyin;

Ebeveynlerime baktığımda bedenimde bu gerginliği, bu acıyı, bu kaybı, hissetmeme rağmen, ben kendimi tamamen seviyor ve kabul ediyorum.

Bedenimde bu özlemi hissetmeme rağmen, bunun bitmesini istiyorum, onlarla bağ kurma isteğimi gerçekleştirme düşüncesine açığım.

Ebeveynlerimle barış içinde olmayı hayal edemiyorsam bile, onların benim ebeveynlerim olduğu gerçeğini kabul etme düşüncesine açığım.

Vuruş noktalarını değiştirerek ve her bir noktaya beş ila yedi arasında vuruş yaparak aşağıdaki tümceleri sırayla söyleyin:

Kaş: "Bu gerilim."

Göz yanı: "Bu hasret"

Göz altı: "Bu sevgi"

Burun altı: "Bu acı"

Çene: "Bu kayıp hissi"

Köprücük kemiği: "Bağlantı kurma isteğime değer veriyorum"

Kol altı: "Ebeveynlerime karşı olan arzularıma değer veriyorum"

Baş: "Sevgi arzuma değer veriyorum"

Kaş: "Bunlar benim ebeveynlerim"

Göz yanı:"Onları ulaşılabilir hissetmiyorum"

Göz altı: "Onlara ulaşamıyorum"

Burun altı: "Bir şey dikkatlerini dağıtıyor"

Çene: "Büyük resmi görmeye açığım"

Köprücük Kemiği: "Sevginin yanlış yönde aktığını görmeye açığım"

Kol altı: "Sevginin doğru yönde aktığını görmeye açığım"

Baş: "Dünyadaki yerimi almaya açığım"

Her İki Ebeveynle İlgili Gerilim için Sezgisel Vuruşlar

Okuduklarınızdan ya da fark ettiklerinizden esinlendiğiniz kendi tümcelerinizi söyleyerek üç tur vuruş yapın. Fiziksel ve duygusal olarak hissettiklerinizi kullanın ve aklınıza gelen düşünceleri fark edin.

Egzersizi Bitirmek

Bitirmek için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğik tutun.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Resmi

Bu egzersiz şu durumlarda işe yarar:

- Bağlantı hissinizde bir sıçrama hissettiğinizde,

- Bir sonraki aşamada sistemin neresinde çalışmanız gerektiği konusundan bir düşünceniz olduğunda
- Ebeveynlerinizin size verdiği hediye olan yaşamınız konusunda bir minnettarlık hissettiğinizde.

Yaşamın üstünde ve ötesinde olan her şey bir "*bonus*" tur.

Bu noktada acil bir bitirme ya da iyileşme arayışı değil, belki bir bağlantının açılması ya da bir sonraki aşamada neye bakılması gerektiğine dair bir düşünce arayışı içinde olmalısınız. Enerjinin hareket ettiğini ya da yeni düşüncelerin ortaya çıktığını hissediyorsanız bir-iki tur daha yapın.

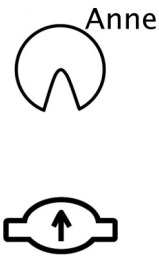
Bir Sonraki Aşama

Eğer her iki ebeveyninizle olan bağlantının birbirinden değişik olduğunu fark ettiyseniz, bu egzersizi her bir ebeveyniniz için ayrı ayrı yapın. Eğer böyle değilse, bir ara verin, derin bir nefes alın, esneme hareketleri yapın ya da bir şeyler için. Hatta egzersiz sonrası uyuyun ve ertesi gün aynı çalışmayı büyükbabanız ve büyükannenizle yapmak için geri gelin.

Anneniz

Sahnenin Kurulması

Hayatta ya da ölmüş, tanıyor ya da tanımıyor olsanız bile biyolojik annenizle yüzleşin. Onu belli bir yaşta hayal etmeyin daha çok tüm varlığını ve enerjisini hissetmeye çalışın.



Çizim 6: Anneyle yüzleşmek

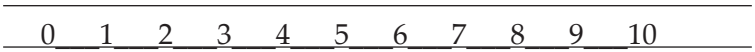
Alanı Hissetmek

- Bedeninizde ne kadar gerilim hissediyorsunuz?
- Ne kadar rahatlama hissediyorsunuz?
- Tanıdık geldiği için gülümsüyor musunuz?
- Belirsizlik nedeniyle donup kaldınız mı?
- Adı konulmamış bir üzüntü hissediyor musunuz?
- Gerilimi nerede hissediyorsunuz?
- Gerilime hangi düşünceler eşlik ediyor?

– Beni sevmiyor.
– Ona ulaşamıyorum.

– Beni anlamıyor.
– Onu özlüyorum.
– İhtiyacım olanı hiçbir zaman alamadım.

Var olan bağlantınızı sıfırdan ona kadar derecelendirin. Sıfır hiçbir bağlantı yok, yoğun üzüntü ve kayıp hissi. On rahatlama, akış, kurtuluş ve sevgi.



Anneniz ve sizin aranızdaki bağlantı

Annenize olan özleminiz ve bağlantınız için tekrarlayan vuruşlar

Aşağıdaki tümceleri söyleyerek karate kesme noktalarına vuruşlar yapın

Bu özlemi ve kopukluğu hissetmeme rağmen, kendimi olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Bu özlemi ve kopukluğu hissetmeme rağmen, kendimi olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Bu özlemi ve kopukluğu hissetmeme rağmen, kendimi olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Toplam üç tur olacak şekilde, her bir tümce için bir tur vuruş yapın,

1. Annemle aramdaki kopukluk
2. Bana verdiği sevgiyi hissetme arzusu
3. Bana yaşam verdi, geri kalan her şeyi başka bir yerden aldım.

Karate kesme noktalarıyla bitirin.

Anlamıyorum ama daha fazlasını görmeye hazırım.

Anlamıyorum ama yerimi almaya hazırım.

Anlamıyorum ama bağlantı ve sevgiye olan arzumu ifade ediyorum.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vururken şunları söyleyin;

Bu özlemi ve sevgiyi hissetmeme rağmen, kendimi olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Annemle bazı şeylerin farklı olmasını istememe rağmen, kendimi tam da olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Pişmanlık ve gerilim hissetmeme rağmen, kendimi tam da olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Noktalar arasında hareket ederken:

Kaş: "Annem."

Göz yanı: "Ben onun çocuğuyum."

Göz altı: "Kopukluk."

Burun altı: "Bütün bu özlem."

Çene: "Farklı olmasını isterdim."

Köprücük kemiği: "Huzurlu hissetmek istiyorum."

Kol altı: "Tamamen bağlantıda olmak istiyorum."

Baş: "Bağlantı için duyduğum bu özlem."

Kaş: "Bana hayat veren annem."

Göz yanı: "Anneme ulaşabileceğimi hissetmiyorum."

Göz alt: "Geçmişte takılmış kalmış."

Burun altı: "Bunu yapmasının nedeni ailesine olan sadakati."

Çene: "Farklı olmasını isterdim."

Köprücük Kemiği: "Sevgiyi hissedebilmek istiyorum."

Kol altı: "Ne olduğunu görmeye açığım."

Baş: "Ne olup bittiğini görmeye açığım."

Tekrar Karate kesme noktalarına dönüş:

Anlamıyorum ama daha fazlasını görmeye hazırım.

Anlamıyorum ama yerimi almaya hazırım.

Anlamıyorum ama bağlantı ve sevgiye olan arzumu kabul ediyorum.

Sezgisel Vuruşlar

Okuduklarınızdan ya da fark ettiklerinizden esinlendiğiniz kendi tümcelerinizi söyleyerek üç tur vuruş yapın. Fiziksel ve duygusal olarak hissettiklerinizi kullanın ve vuruşları yaparken aklınıza gelen düşünceleri fark edin.

Egzersizi Bitirmek

Her egzersizden sonra bir kapanış ve minnettarlık ifadesi uygun olacaktır. Aşağıdakilerden herhangi biri olabilir.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun.
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

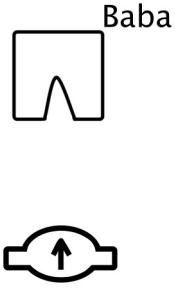
Bir Sonraki Aşama

Şimdi bir ara verin, derin bir nefes alın, esneme hareketleri yapın ya da bir şeyler için. Hatta egzersiz sonrası uyuyun ve ertesi gün aynı çalışmayı babanızla yapacağız ve daha sonra büyükbabanız ve büyükanneniz için yapmak için devam edeceğiz.

Babanız

Sahnenin Kurulması

Hayatta ya da ölmüş, tanıyor ya da tanımıyor olsanız bile biyolojik babanızla yüzleşin. O'nu belli bir yaşta hayal etmeyin daha çok tüm varlığını ve enerjisini hissetmeye çalışın.



Çizim 7: Babayla Yüzleşmek

Alanı Hissetmek

Bedeninizde ne kadar rahatlama, ne kadar gerilim hissettiğinizi fark edin.

- Bedeninizde ne kadar gerilim hissediyorsunuz?
- Ne kadar rahatlama hissediyorsunuz?
- Tanıdık geldiği için gülümsüyor musunuz?
- Belirsizlik nedeniyle donup kaldınız mı?
- Adı konulmamış bir üzüntü hissediyor musunuz?
- Gerilimi nerede hissediyorsunuz?
- Gerilime hangi düşünceler eşlik ediyor?

– Beni sevmiyor.
– Ona ulaşamıyorum.
– Beni anlamıyor.
– Onu özlüyorum
– İhtiyacım olanı hiçbir zaman alamadım.

Var olan bağlantınızı sıfırdan ona kadar derecelendirin. Sıfır, hiçbir bağlantı yok, yoğun üzüntü ve kayıp hissi. On, rahatlama, akış, kurtuluş ve sevgi.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babanız ve sizin aranızdaki bağlantı

Babanıza olan özleminiz ve bağlantınız için tekrarlayan vuruşlar

Aşağıdaki tümceleri söyleyerek karate kesme noktalarına vuruşlar yapın

Bu özlemi ve kopukluğu hissetmeme rağmen, kendimi olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Bu özlemi ve kopukluğu hissetmeme rağmen, kendimi olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Bu özlemi ve kopukluğu hissetmeme rağmen, kendimi olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Toplam üç tur olacak şekilde, her bir tümce için bir tur vuruş yapın,

1. Babamla aramdaki kopukluk
2. Bana verdiği sevgiyi hissetme arzusu
3. O bana yaşam verdi, geri kalan her şeyi başka bir yerden aldım.

Karate kesme noktalarıyla bitirin.

Anlamıyorum ama daha fazlasını görmeye hazırım.

Anlamıyorum ama yerimi almaya hazırım.

Anlamıyorum ama bağlantı ve sevgiye olan arzumu ifade ediyorum.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vururken şunları söyleyin;

Bu özlemi ve sevgiyi hissetmeme rağmen, kendimi olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Babamla bazı şeylerin farklı olmasını istememe rağmen, kendimi tam da olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Pişmanlık ve gerilim hissetmeme rağmen, kendimi tam da olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Noktalar arasında hareket ederken:

Kaş: "Babam."

Göz yanı: "Ben onun çocuğuyum."

Göz altı: "Bütün bu kopukluk."

Burun altı: "Bütün bu özlem."

Çene: "Farklı olmasını isterdim."

Köprücük Kemiği: "Huzurlu hissetmek istiyorum."

Kol altı: "Tamamen bağlantıda olmayı hissetmek istiyorum."

Baş: "Bağlantı için duyduğum bu özlem."

Tekrar karate kesme noktalarına dönüyoruz:

Anlamıyorum ama daha fazlasını görmeye hazırım.

Anlamıyorum ama yerimi almaya hazırım.

Anlamıyorum ama bağlantı ve sevgiye olan arzumu kabul ediyorum.

En değerli bilginin sizin tepkilerinizde açığa çıktığını hatırlayın, bu düşüncelerin farkına varmanın normal olduğunu kabul edin ve bu düşüncelerin gerçek olduğu fikrine kapılmayın. Farkındalığın önünde başınızı eğin ve bir sonraki aşamaya geçin.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

Bir Sonraki Aşama

Şimdi bir ara verin, derin bir nefes alın, esneme hareketleri yapın ya da bir şeyler için. Hatta egzersiz sonrası uyuyun ve ertesi gün geri gelin. Yeni egzersizde daha çok gözlemci bir rol üstleneceksiniz.

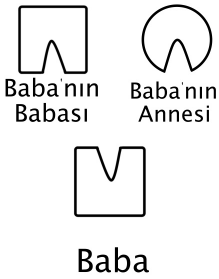
Bir Önceki Kuşak

Ebeveynlerimizle olan bağlantımızdaki kırılma, genellikle soyağacımızda herhangi bir yerdeki bir kırılmadır. Aşağıdaki egzersiz bu kırılmaya giden yola işaret eder.

Ne Zaman Kullanmalı

- Bu egzersizin ebeveynlerle olan bölümünü tamamladıktan sonra
- Aile tarihinizdeki belirli olayları bilmediğiniz zaman
- Çalışmanızı bir doğaçlama *gestalt* açısına göre devam etmek istediğinizde

Babanızın Soy Ağacı



Çizim 8: Ebeveynleriyle yüzleşen babanız

Sahnenin Kurulması

Babanızı ebeveynleriyle yüzleşirken hayal edin. Siz şu anda sadece bir gözlemcisiniz.

Alanı Hissetmek

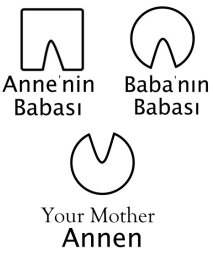
- Babanızın enerjisinde ne hissediyorsunuz?
- Büyükbabanız ve büyükannenizin enerjisinde ne hissediyorsunuz?
- Büyükbabanız ve büyükanneniz arasında ne hissediyorsunuz?
- Babanla ebeveynleri arasında ne hissediyorsun?
- Üzüntü hissediyor musun?
- Mutluluk hissediyor musun?
- Bir yakınlık duygusunun farkında mısın? Yoksa mesafe mi hissediyorsun?
- Özlem ortaya çıkıyor mu?
- Sevgiyi hissedebiliyor musun?
- Aralarındaki uçurum ne kadar büyük?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babanız ve ebeveynleri arasındaki bağlantı

Babanız ve ebeveynleri arasında hissettiğiniz bağlantı düzeyini derecelendirin. Sıfır, hiçbir bağlantı yok, huzursuzluk ve cansızlık. On, bağlı, sevecen ve kendini adamış.

Annenizin Soyağacı



Çizim 9: Anneniz ebeveynleriyle yüzleşiyor

Sahneyi Kurmak

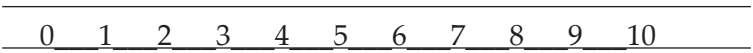
Annenizi ebeveynleriyle yüzleşirken hayal edin.

Alanı Hissetmek

- Annenizin enerjisinde ne hissediyorsunuz?
- Annenizin babası ve anneannenizin enerjisinde ne hissediyorsunuz?
- Büyükbabanız ve büyükanneniz arasında ne hissediyorsunuz?
- Annenizle ebeveynleri arasında ne hissediyorsun?
- Üzüntü hissediyor musun?
- Mutluluk hissediyor musun?
- Bir yakınlık duygusunun farkında mısın? Yoksa mesafe mi hissediyorsun?
- Özlem ortaya çıkıyor mu?
- Sevgiyi hissedebiliyor musun?
- Aralarındaki uçurum ne kadar büyük?

Anneniz ve ebeveynleri arasında hissettiğiniz bağlantı

düzeyini derecelendirin. Sıfır, hiçbir bağlantı yok, huzursuzluk ve cansızlık. On, bağlı, sevecen ve kendini adamış.



Anneniz ve ebeveynleri arasındaki bağlantı

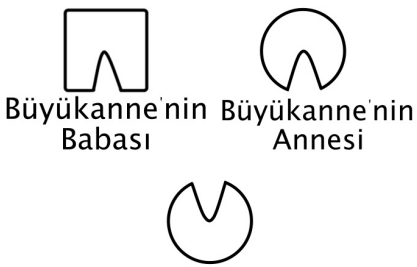
Bir Sonraki Aşama

Ebeveynleriyle arasında en çok gerilim olan kendi ebeveyninizi ele alın ve şimdi onun ebeveynlerinin, ebeveynleriyle olan ilişkisine, büyük-büyük atalarınıza odaklanın.

Büyükbaba ve Büyükanne

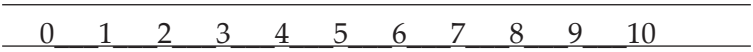
Sahnenin Kurulması

Bir sonraki egzersiz için, bir öncekinde en çok gerilimi hissettiğiniz ebeveynleri seçin. İlkönce bu ebeveynin annesi ile büyükannenizle çalışacağız. Büyükannenizin kendi ebeveynleriyle, büyük büyükanneniz ve babanızla yüzleştiğini hayal edin. Unutmayın seçtiğiniz kişi bir önceki egzersizde en çok gerilim hissettiğiniz ebeveynlerinizden anne olanı.



Alanı Hissetmek

- Büyükannenizin enerjisinde ne hissediyorsunuz?
- Büyük büyükanneniz ve büyük büyükbabanızın enerjisinde ne hissediyorsunuz?
- Büyük büyükbabanız ve büyük büyükanneniz arasında ne hissediyorsunuz?
- Büyükannenizle ebeveynleri **arasında** ne hissediyorsun?
- Üzüntü var mı?
- Mutluluk hissediyor musun?
- Aralarındaki mesafe kısa mı? Uzun mu?
- Özlem hissediyor musun?
- Sevgi ulaşılabilir mi yoksa gözlemlenebilir mi?
- Aralarındaki uçurum ne kadar büyük?

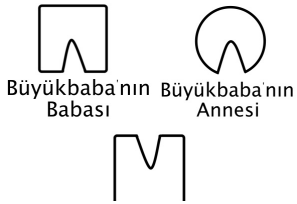


Büyükanneniz ve ebeveynleri arasındaki bağlantı

Büyükanneniz ve ebeveynleri arasında hissettiğiniz bağlantı düzeyini derecelendirin. Sıfır, hiçbir bağlantı yok, huzursuzluk ve cansızlık. On, bağlı, sevecen ve kendini adamış.

Sahnenin Kurulması

Şimdi, Önceki Kuşak egzersizinde en çok gerilim hissettiğiniz ebeveynin babasıyla çalışacağız. Büyükbabanızın kendi ebeveynleriyle, büyük büyükanneniz ve babanızla yüzleştiğini hayal edin. Unutmayın seçtiğiniz kişi bir önceki egzersizde en çok gerilim hissettiğiniz ebeveynlerinizden baba olanı.



Alanı Hissetmek

- Büyükbabanızın enerjisinde ne hissediyorsunuz?
- Büyük büyükanneniz ve büyük büyükbabanızın enerjisinde ne hissediyorsunuz?
- Büyük büyükbabanız ve büyük büyükanneniz arasında ne hissediyorsunuz?
- Büyükbabanızla ebeveynleri arasında ne hissediyorsun?
- Herhangi bir üzüntü hissediyor musunuz?
- Herhangi bir öfke hissediyor musunuz?
- Bir yakınlık hissi var mı?
- Yoksa daha çok mesafe hissi mi var?
- Özlem hissediyor musun?
- Sevgi ne kadar kolay akıyor?
- Aralarındaki uçurum ne kadar büyük?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Büyükbabanız ve ebeveynleri arasındaki bağlantı

Büyükbabanız ve ebeveynleri arasında hissettiğiniz bağlantı düzeyini derecelendirin. Sıfır, hiçbir bağlantı yok, huzursuzluk ve cansızlık. On, bağlı, sevecen ve kendini adamış.

Soyağacında Kopukluk

Ne Zaman Kullanmalı

Bir önceki değerlendirmede, kendi ebeveynleriyle olan ilişkisinde gerilim hissettiğiniz herhangi bir büyük ebeveyniniz için vuruşlara geçin lütfen.

Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruşlar yaparken şunları söyleyin;

Ailemde bu kopukluğu hissetmeme rağmen, kuşaklar arasındaki gerilimi hissediyorum ve bedelini ben ödüyorum, kendimi tamamen seviyor ve kabul ediyorum.

Ailemde bu kopukluğu hissetmeme rağmen, kuşaklar arasındaki gerilimi hissediyorum ve bedelini ben ödüyorum, kendimi tamamen seviyor ve kabul ediyorum.

Ailemde bu kopukluğu hissetmeme rağmen, kuşaklar arasındaki gerilimi hissediyorum ve bedelini ben ödüyorum, kendimi tamamen seviyor ve kabul ediyorum.

Noktalar arasında hareket ederken her bir tümce için bir tur vuruş yaparak, toplamda altı tur vuruş yapın.

1. Bu acı verici kopukluk ve gerilim.
2. Kalbim acıyor.
3. Bedenim eziliyor.
4. Ailemin yeniden bütün hissetmesini istiyorum.

5. Ailemin yeniden tamamlanmış hissetmesini istiyorum.
6. Ailemin tekrar bağlanmasını istiyorum.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruşlar yaparken şunları söyleyin;

Ailemde bu kopukluğu hissetmeme rağmen, kuşaklar arasındaki gerilimi hissediyorum ve bedelini ben ödüyorum, kendimi tamamen seviyor ve kabul ediyorum.

Ailemde bu kopukluğu hissetmeme rağmen ve bu beni etkiliyor, bu kişisel değil, bu benim hatam değil, kendimi tamamen seviyor ve kabul ediyorum.

Ailemde bu kopukluğu hissetmeme rağmen ve ben bunun nedenini bilmiyorken, herkese sevgi ve saygıyla, açık bir zihinle bakmak istiyorum ve sevginin nerede sıkışıp kaldığını görmek istiyorum.

Kaş: "Bu acı veren kopukluk."

Göz yanı: "Bu acı veren gerilim."

Göz altı: "Bu acı veren sıkışma."

Burun altı: "Kalbim acıyor."

Çene: "Kalbim gerilimi hissediyor."

Köprücük Kemiği: "Kalbim sıkışmayı hissediyor."

Kol altı: "Kurtuluş duygusunu nasıl hissedeceğimi bilmek istiyorum."

Baş: "Kendisini tekrar bütün hissedebilmesi için ailemin neye ihtiyacı olduğunu bilmek istiyorum."

Kaş: "Kendisini tekrar tamamlanmış hissedebilmesi için ailemin neye ihtiyacı olduğunu bilmek istiyorum."

Göz yanı: "Ailemi tekrar bağlanmış görmek istiyorum."

Göz altı: "Ailemin geçmişine sevgi dolu gözlerle bakıyorum."

Burun altı: "Ailemin geçmişine merak dolu gözlerle bakıyorum."

Çene: "Sevginin nerede yolunu kaybetmiş olduğuna sevgi dolu gözlerle bakıyorum."

Köprücük kemiği: "Bu acı kurtuluşa dönüşebilir."

Kol altı: "Bu sıkışma bana ne kadar çok sevmek istediğimi gösteriyor."

Baş: "Bu bana ailemin ne kadar çok sevmek istediğini gösteriyor."

Doğaçlama Vuruşlar

Bu aile çizgisine vuruşlar yaparken kendi sözcüklerinizi kullanın. Belirli bir aile üyesini ya da olayını düşünürken kalbinizin nerede donduğuna bakın. Vuruşları yaparken, sevginin neden sıkışmış olduğuna dair öngörülerinizi değerlendirin.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

- Kendinizi geriye doğru uzanan kuşaklarla ilgili daha huzur içinde hissediyorsunuz.
- Onların başına gelenlerle ilgili kendinizi öngörü sahibi ve şefkatli hissediyorsunuz
- Onların sorunlarına kendinizi mesafeli hissediyorsunuz.
- Suçun sizde olmadığını biliyorsunuz.

Bir Sonraki Aşama

Ailenizle ilgili durumlar için belirlenmiş vuruş metinlerine geçiniz.

BÖLÜM 6:

Özel Durumlarla İlgili Çalışma

Birçok danışanım aile kökenleriyle ilgili yoğun çalışmalar yapmıştır. Bu çalışma genellikle çocukluk travmalarını temizlemek ve büyüme döneminde tam anlamıyla olgunluğa erişmeyen konuların tekrar ebeveynleştirilmesini kapsar. Yansıtma, saygı duyma ve büyüme sürecinde reddedilmiş bütün parçaları kabul etme, kişisel gelişim ve olgunlaşmanın temel bileşenleridir.

Genellikle söz konusu edilmeyen, bazen hakkında konuşulan, aile kökenlerini reddetme ve mesafe koyma durumları ortaya çıkabilir. İnsanlar ebeveynleri tarafından hayal kırıklığına uğratılmış hissedebilir ve aile kökenlerini 'arkada bırakmak' adına terk edebilirler.

Bu durum tam bir iyileşme değildir. Daha derinden bakmalı ve geniş aile sisteminin başına neler geldiğini görmeliyiz. Ve gerçekten de ebeveynlerin neden böyle olduklarına baktığımızda, onlardan önce neler olduğuna, onların başına neler geldiğine baktığımızda resmin tamamını görmeye başlarız. Ebeveyn-çocuk ilişkilerinin, çocuğun ihmali, geniş aile sisteminin yararı adına neden zedelendiğini görmeye başlarız.

Atalarımızın kendi anavatanlarını ve ailelerini terk ederek bu yeni ülkeye gelmelerinin etkilerini gördüğümüzde yeniden tüm aile mirasımıza sahip çıkabiliriz. Özen gösterilmemiş, kürtajla alınmış, düşük yapılmış ya da başkalarına verilmiş çocukların varlığını kabul etmek şimdiki çocuklarımızla aramızdaki ilişkiyi rahatlatabilir. İlk aşklarımızı kabul ettiğimizde, suçlunun sistem içindeki rolünü ya da savaş kurbanlarını gördüğümüzde kendi bedenlerimiz, kendi yaşamlarımız içinde en sonunda huzuru bula-

biliriz. Bunun için benim sözüme inanmanız gerekmiyor; bu bölümlerdeki egzersizleri yapmaya başladığınızda, kabul edişin olanaklı olduğunu görmeye başlayacaksınız.

Nereden Başlamalı

Aile sistemi üstünde çalışırken, görünmeyeni, çözümlenmemiş gerilimi görmeye çalışırız. Bu, EFT çalışması yaparken bireyin içindeki sıkışmış enerjiyi araştırmaya benzer. Birçok dizime baktığımızda zaman içinde, temalar ve örüntüler ortaya çıkar. Bu temalar ve örüntüler bizi sıkışmış enerjiyi açığa çıkartmak için sorular sormaya yöneltir.

Eğer bu çalışmayı kendiniz için yapıyorsanız bir aile tarihi oluşturun ve uygun olaylar için vuruş metinlerini kullanmaya başlayın. Eğer danışanlarınızla çalışıyorsanız onlara aile tarihleri hakkında sorular sorun, hem olayları hem de duyguları takip edin. Duygular enerjinin nerede sıkıştığının kılavuzudur. Olaylar ise açığa çıkartılması gerekenin ipuçlarıdır. Gerek olaylar gerekse duygular dikkatli bir biçimde ele alınmalıdır, gerçekler olarak kabul edilmemeli, iyileşmeye giden yolun köşe taşları olarak değerlendirilmelidir.

Aşağıdaki sorular kendimizle ya da başkalarıyla çalışırken, odaklanılması gereken alanları tespit etmede bize yardımcı olabilir.

- Kaç çocuğunuz var?
- Anneniz hiç başarısız hamilelik yaşadı mı?
- Ebeveynlerinizin ilk evliliği mi?
- Ebeveynlerinizin kaybettikleri aşkları var mı?
- Aileniz nereden göç etti?
- Ailenizin hangi kuşağı ülkesini terk etti?
- Ailenizde bildiğiniz kürtaj vakası var mı?
- Bildiğiniz ya da şüphe duyduğunuz düşükler kimin başına geldi?

- Ailenizde hiç evlat edinme olayı biliyor musunuz?
- Nedeni ne olursa olsun ailenizde kayıp çocuk var mı?
- Savaşa katılmış biri var mı? Konumları neydi?
- Savaşta ölen kimse var mı?
- Savaştan döndükten sonra başına gelen talihsizlik nedeniyle acı çeken kimse var mı?
- Genel olarak kötü talih nedeniyle acı çeken kimse var mı?
- Ailenizden herhangi biri büyük bir şansa sahip oldu mu?
- Erken ölen kimse var mı?
- Kim boşandı?
- Savaş kahramanı olan kimse var mı?
- Ailenizde başka kahramanlar var mı?
- Günah keçisi kimdi?
- Akıl hastalığı olan kimse var mı?
- Aile geçmişinizde alışılmadık olaylar nelerdir?
- Cinsel taciz ya da ensest oldu mu?
- Ailenizin suçlu ya da kurban olduğu işlenmiş suçlar var mı?
- Ailenizde intihar eden ya da intihara teşebbüs eden kimse var mı?
- Bilinen ya da şüphe duyulan tecavüz olayı var mı?

Aşağıdaki genel temalara bakılmalıdır:

- Aile tarihinden dışlanan kimdir?
- Sevginin tıkandığı yer neresidir?
- Aile Dizimi için yüklendiğim şey nedir?

Araştırmanız gereken genel sistemleri düşünme ilkeleri:

- Tüm aile sisteminin enerjisi nedir?
- Hangi ilişkiler tüm sistemle gerginlik içindedir?
- Var olan yapılar beni nerede sınırlamaktadır? Evli-

lik, boşanma ya da görev ve gerçek bağlantıları görememek mi?
- Sadece var olan ilişkilere baktığım için kim dışarıda bırakılmıştır?
- Tekrar bağlantı kurmanın yolu nedir?

İlerleyen bölümlerde belirli aile durumları üstünde çalışma şansınız olacak. Eğer size özgü durumun ne olduğunu bulamıyorsanız bu ana başlıklarda tartışılan ilkeler doğrultusunda doğaçlama yapabilirsiniz.

BÖLÜM 7:

Anavatanlar ve Kayıplar

Yaşam karşısında güçlüydü. O'nun ruhu atalarının huzuruna giden yolu bulacak.[15]

15 J.R.R. Tolkien: "The Funeral of Thedred". The Lord of the rings; The Two Towers, directed by Peter Jackson (2002; New Line productions), DVD

Anavatanımızı Terk ettiğimizde

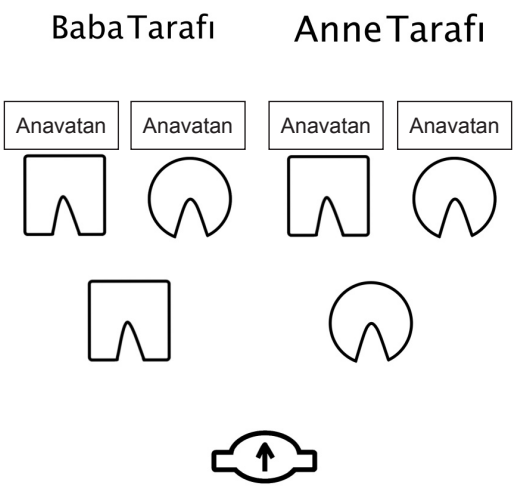
ABD hareket içerisinde bir ülke olarak bilinir. İş bulmak, okula gitmek, evlenmek, hayallerimizi takip etmek ya da sadece hayatta kalmak için ülke içinde seyahat ederiz. Yolculuk hakkında konuşulmayan bedel, ailelerimizi terk etmemiz pahasına gerçekleşmesidir. Gerçekten de ABD'nin enerjisine genel olarak baktığımızda, yerli Amerikalılar dışında, hepimizin buraya gelmek için bir yerleri terk ettiğimizi görürüz. Dünya genelinde, diğer ülkeler de farklı zamanlarda benzer dinamiğe sahiptir. Ebeveynlerimiz ya da büyük babalarımız ve annelerimiz veya çok önceki kuşaklar, birçoğumuz olduğumuz yeri terk etmeyi seçtik ya da buna mecbur kaldık.

Bu gizli anavatan kaybımız, bugünkü yaşamlarımızda kendisini dolaşıklıklar olarak ortaya koyabilir. Temel olarak bu enerjimizin bir kısmının hâlâ atalarımızın anavatanında bağlanmış olduğu ve bu kaybı ve bağlantıyı, görene, adını koyana ve kabul edene kadarda burada kendi yerimizi tam olarak bulamayacağımız anlamına gelir.

(Editörün Notu: Bu konu Türkiye için de en az ABD için olduğu kadar önemlidir. Osmanlı'nın dağılması nedeniyle pek çok insan buradan göçmüş ya da buraya başka ülkelerden göçmüştür. Pek çok kimsenin iki üç kuşak öncesinde anavatanını terk etmiş ataları mevcuttur. Bu nedenle yazarın yukarıda bahsettiği durumun ABD'ye özgü olmadığını özelikle vurgulamak gereklidir.)

Sahnenin Kurulması

Atalarınızı düşünün. Anavatanları neresidir? Bu bilgiye sahip misiniz? Ebeveynlerinizle yüzleştiğinizi hayal edin, onların ebeveynleri de, arkalarında her birinin geldiği anavatan, sizin ebeveynlerinizin arkasında durduğunu hayal edin.



Alanı Hissetmek

Her defasında bir anavatana bakarak aşağıdaki soruları değerlendirin.

- Kaybı nerede hissediyorsunuz?
- Sevgiyi nerede hissediyorsunuz?
- Kopukluğu nerede hissediyorsunuz?
- Bağlantıyı nerede hissediyorsunuz?

Tarihinizle yüzleşin ve bedeninizdeki duygunun farkına varın.

Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruşlar yaparken şunları söyleyin;

Ailemiz bölünmüş olmasına rağmen, bazılarımız kalmış bazılarımız terk etmiş olmasına rağmen biz hâlâ kendi mirasımıza ve anavatanımıza aidiz.

Ailemiz bölünmüş olmasına rağmen, bazılarımız kalmış bazılarımız terk etmiş olmasına rağmen biz hâlâ kendi mirasımıza ve anavatanımıza aidiz.

Ailemiz bölünmüş olmasına rağmen, bazılarımız kalmış bazılarımız terk etmiş olmasına rağmen biz hâlâ kendi mirasımıza ve anavatanımıza aidiz.

Her bir tümce için bir tur olmak üzere, toplam beş tur vuruş yapın.

1. Ayrılmak zorundaydık.
2. Anavatanımızı terk ettik.
3. Geride kendi insanlarımızı bıraktık.
4. Buraya hayatta kalmak ve başarmak için geldik.
5. Zaman ve mekân aracılığıyla anavatanlarımıza bağlıyız.

Basamaklı Vuruşlar

Vuruşları yaparken şunları söyleyin,

Terk etmiş olmamıza rağmen, başka çaremiz yoktu, arkamızda ne bıraktığımızı görmek istiyoruz.

Terk etmiş olmaktan memnun olmamıza rağmen, gitmek istedik, ödediğimiz bedeli görmek istiyoruz.

Ailemiz bölünmüş olmasına rağmen, bazılarımız kalmış bazılarımız terk etmiş olmasına rağmen biz hâlâ kendi mirasımıza ve anavatanımıza aidiz.

Her bir nokta için belirlenmiş tümceyi söyleyin;

Kaş: "Ayrılmak zorundaydım."

Göz yanı: "Ayrılmak zorundaydık."

Göz altı: "Ayrılmak zorundaydılar."

Burun altı: "Görmemezlikten geldim."

Çene: "Kökenlerim önemli değilmiş gibi davrandım."

Köprücük kemiği: "Yüzyıllar boyunca uzanan köklerimi görmemezlikten geldim."

Kol altı: "Anavatanlarımızın eşsiz bir enerjisi var."

Baş: "Anavatanlarımızın kalbimizde eşsiz bir yeri var."

Kaş: "Tarihim için yas tutmam normal."

Göz yanı: "Tarihime sahip çıkmamam normal."

Göz altı: "Tarihimi görmem normal."

Burun altı: "Atalarımın anavatanı için yas tutmam normal."

Çene: "Ailemin tarihsel anavatanını kabul ederek, şimdiki evimde yerimi alabilirim."

Köprücük kemiği: "Hem atalarımınkini hem de kendi anavatanımı sevebilirim."

Kol altı: "Bu kayıp, bir sevgidir aynı zamanda."

Baş: "Atalarım arkalarında ne bıraktıklarını göremediler."

Kaş: "Atalarım kayıpları için yas tutamadılar."

Göz yanı: "Onlar sadece ileriye bakabildiler."

Göz altı: "Ama bazıları kayıp."

Burun altı: "İleriye doğru bakarken geçmişimi saygıyla anıyorum."

Çene: "Anavatanımı saygıyla anmak istiyorum."

Köprücük kemiği: "Atalarımı saygıyla anmak istiyorum."

Kol altı: "Şu andaki evimde hak ettiğim yerimi almak istiyorum."

Baş: "Beni bu ana getiren geçmişi görüyorum."

Sezgisel Vuruşlar

Anavatanınızı terk etmek, kayıplar, cesaret ve hâlâ var olan bağlantınızla ilgili doğaçlama bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin:

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun.
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Enerji gizli bir kayıptan, unutulmuş bir sevgiye, hatırlanan bir bağlantıya sıçradığında bu çalışma tamamlanmıştır.

Terk etmeye Zorlandığımızda: Kölelik (Ya da Göç)

Anavatandan en aşırı ve şiddet dolu olarak koparılmak, insanlar kendi rızaları olmadan, zorla alındıklarında ve köle olarak satıldıklarında gerçekleşir. Eğer atalarımız anavatanlarında tutsak edilmiş, bu ülkeye satılmış ve köle haline getirilmişse, bunu nasıl tanımlar, kayıpları nasıl görebilir ve geçmişimizle olan bağlantımızı tekrar nasıl talep edebiliriz? Şu anki ülkemizi nasıl sevebiliriz?

ABD'de, kölelik geçmişi nedeniyle kayda değer iyileşme çalışması yapılması gerekmektedir. Aile Dizimi dünyasının sistematik baskıyla baş edebilmek için zengin bir deneyimi vardır. John Payne, yazdığı dizim çalışmaları kitabında Güney Afrika'daki *apartheid (ırkçı)* rejimini ele alır. Bert Hellinger'in dizim çalışmaları kitabı, II. Dünya Savaşının etkilerinin dizim çalışmalarında yoğun olarak ortaya çıktığı Almanya ile bağlantılıdır. Birleşik Devletlerdeki dizim çalışmalarında, farklı ülkelerdeki savaşlarda yapılan katliamlar sıklıkla açığa çıkar. Maalesef Amerikan kölelik tarihiyle ilgili yapılan çok az çalışma vardır; yine de Aile Enerjilerini kullanarak biz kendi çalışmamızı yapabiliriz.

Nerede Kullanmalı

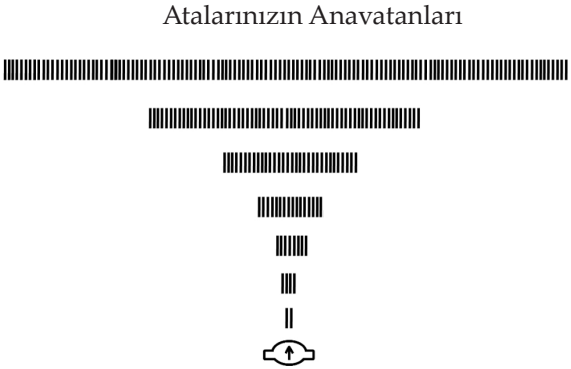
ABD'ye zorla getirilen atalarımız olduğundan şüphelendiğimiz ya da bu konuda bilgimiz olduğu zaman.

(Editörün Notu: Eğer Türkiye'ye balkanlardan yahut başka bir eski Osmanlı toprağı olan ülkeden göç etmiş atalarınız *varsa bu uygulamayı kendinize uyarlayarak yapmak yerinde olacaktır. Parantez içerisinde, Editör Notu olarak, italik ve kalın yazılmış* cümleleri böyle bir geçmişiniz varsa kendiniz için tercih edebilirsiniz…)

Sahnenin Kurulması

Önünüzde yedi kuşak atalarınızın durduğunu düşünün her sıra farklı bir kuşağı temsil etmektedir. Ebeveynleriniz, büyük ebeveynleriniz, büyük-büyük ebeveynleriniz... İki kişi, dört kişi, sekiz kişi, on altı kişi, otuz iki kişi, altmış dört kişi ve son olarak yüz yirmi sekiz kişi; toplam olarak iki yüz elli dört kişinin sizi oluşturmak için kendilerine özgü bir yolla bir araya geldiğini düşünün.

Her kuşağın kendi anavatanını onların arkasında, onları besler ve desteklerken hayal edin.



Çizim 13: Yedi kuşak ve atalarınızın anavatanlarıyla yüzleşmek

Alanı Hissetmek

Derin bir nefes alın, tarihinizi önünüzde gördüğünüz zaman neler fark ediyorsunuz?

- Parçalanmış bir aile için öfke hissediyor musunuz?
- Sizden çalınmış olanların acısını ve kaybını fark ediyor musunuz?
- Üzüntü hissediyor musunuz?
- Bağlantı hissediyor musunuz?

Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Bu benim tarihim olmasına rağmen ve her ne kadar bunu düşünmek acı verse de, ne olduğunu görmeye açığım.

Bu benim tarihim olmasına rağmen ve her ne kadar bunu düşünmek acı verse de, ne olduğunu görmeye açığım.

Bu benim tarihim olmasına rağmen ve her ne kadar bunu düşünmek acı verse de, ne olduğunu görmeye açığım.

Aşağıdaki her tümce için bir tur vuruş yapın.

1. Aile tarihimi görmek
2. Anavatanımızı terk etmek zorunda bırakıldık.
3. Köle haline getirildik. *(E.N: Yaşadığımız ülkeden kaçmak zorunda kaldık)*
4. Anavatanımın sevgisi hâlâ benimle.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vururken şunları söyleyin;

Bunun benim tarihim olduğunu bilmeme rağmen ve her ne kadar bunu düşünmek acı verse de, ne olduğunu görmeye açığım.

Ailemin köle haline getirildiğini bilmeme rağmen, diğer yandan ailemin (buraya anavatanınızın adını ekleyin) geldiğini de biliyorum. (E.N: Ülkelerinden kaçmak zorunda olmalarına rağmen, diğer yandan ailemin Türkiye'ye geldiğini de biliyorum.)

Ailem köle haline getirilmesine rağmen, kölelik bizim hikâyemizin tamamı değil. (E.N: Ailem göçmen haline getirilmesine rağmen, göçmenlik bizim hikâyemizin tamamı değil)

Ailem anavatanından çalınmış olmasına rağmen, halen damarlarımda dolaşmakta olan anavatanımın sevgisini görmeye açığım.

Vuruş yaparken her bir nokta için aşağıdaki tümceleri söyleyin:

Kaş: "Aile tarihimi görmek."

Göz yanı: "Bu bizim seçimimiz değildi."

Göz altı: "Terk etmeye zorlandık."

Burun altı: "Bu bizim seçimimiz değildi."

Çene: "Terk etmeye zorlandık."

Köprücük kemiği: "Bazılarımız başaramadı."

Kol altı: "Geri kalanlarımız hayatta kalabilmek için büyük bir mücadele verdik."

Baş: "Aile tarihimi görmek."

Kaş: "Kaçırıldık ve tuzağa düştük." *(E.N: Göçe zorlandık ve çok zor koşullarda kaldık)*

Göz yanı: "Anavatanlarımızdan çalındık ve buraya getirildik." *(E.N: Anavatanımızdan kovulduk ve buraya gelmek zorunda kaldık)*

Göz altı: "Zorla getirildiysek yaşadığımız yeri nasıl sevebiliriz?" *(E.N: Gelmek zorunda kaldıysak yaşadığımız yeri nasıl sevebiliriz?)*

Burun altı: "Tarihimizi görüyor ve kabul ediyoruz."

Çene: "Anavatanımıza saygı duyuyoruz."

Köprücük kemiği: "Anavatanlarımız bizim kanımızda."

Kol altı: "Soyağacımızın yıllar boyunca geriye gittiğini ve denizleri aşarak, *(E.N: Uzak diyarlara)* anavatanımıza uzandığını hissediyoruz"

Baş: "Evimizin hatıralarını kalplerimizde taşıyoruz."

Sezgisel Vuruşlar

Köleleştirilmiş ***(E.N: Göçe zorlanmış)*** atalarınızla ilgili doğaçlama bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın. Özgün anavatanınızla bağlantılı olduğunuz bir yerden ve oradan gelenlerin cesaretleri için vuruşları yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şunları gördüğünüzde iyileşme vardır;

- Yıllar boyunca geçmişe, anavatanınıza uzanan soy çizginizi hissettiğinizde.
- Geldiğiniz yerden gurur duyduğunuzda.
- Köleliği, *(E.N: Göçmenliği)* tarihinizin tamamı değil bir bölümü olarak görmeye başladığınızda.

- Acı ve öfkeyi hissedip, tuzağına düşmediğinizde.

Egzersizler tamamlanmıştır.

Savaş

"İnsanlık, duygusal zekâsının tüm potansiyelini kolektif olarak gerçekleştirmekten henüz çok uzakta. Ancak daha önceden kitleler halinde, duygusal olarak geri kalmış, bozulmuş ve kopuktuk. Savaş ve şiddetin sürekliliğini, her yerde hazır ve nazır olan diktatörlükleri ve doğal çevremize gösterdiğimiz özensizlik düşünüldüğünde; başka türlü nasıl olabilirdi?"[16]

Robin Grille

16 Robin grille. Parenting for a Peaceful World. (New South Wales, Australia; Longueville Media, 2005) s. 94.

Parlak, hırslı bir kadın kendi işini başlatmak üzere. Üniversite eğitimi almış, yetenekli, iyi tanımlanmış amaçlara sahip, disiplinli, akıllı ve hem kendi çalışma alanında hem de başarılı iş pratikleri konusunda bilgili. Ancak bir şeyin kendisini engellediğini hissediyor. Bu duyguyu sırtındaki gerçek bir ağırlık olarak hissediyor. Birlikte Aile Enerjileri çalışması yaptık ve her ikisi de II. Dünya Savaşında hizmet vermiş ve bedeller ödemiş olan büyükbabalarının kaderini araştırdık.

Savaşa katılmanın bedeline, savaşa katılma zorunluluğuna, adına savaştıkları ülkeye olan sadakatlerine, düşmana olan öfkeye, korku ve tecrit edilmişlik duygusuna baktık. Savaş deneyiminin büyükbabalarına yüklediği ağırlığa mümkün olan her açıdan baktık. Bu sorunları görmek ve bu sorunlarla ilgili vuruşlar yapmak, her ikisinin karışımı, kadının geri bıraktırılmış duygusunu aşmak konusunda sıçrama yapmasıyla sonuçlandı. Yeniden konumlandırma tavrı ve büyükbabalarını onurlandırmak için ileriye doğru gitmek minnettarlık duygusundan kaynaklandı.

Savaş teması, danışanlarımla olan çalışmalarımda ve grup dizimlerinde çok sık tanıklık ettiğim bir temadır. Nedeni, savaşın kişisel bedelinin çok yüksek ve etkilerinin çok geniş olması olabilir mi? Aile üyelerimizim eylemlerinin sonuçlarına bakmak ve bunları görmek, ailelerimizin savaş sırasında yaşadığı kayıpların yasını tutmak aracılığıyla gelen bir huzur vardır. Bu trajedilerin torunları, genellikle bu trajedilere bakmak için gerekli olan cesaret, sevgi ve mesafeye sahip olan kişilerdir.

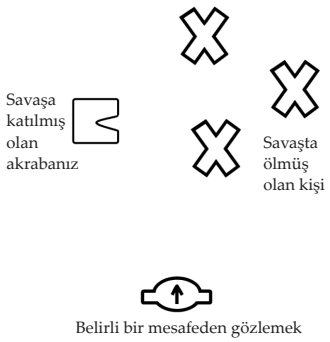
Ne Zaman Kullanmalı

Bu egzersiz aşağıdaki durumlarda yararlı olabilir;

- Aile üyelerinizden birinin savaşta hizmet ettiğini biliyorsanız.
- Aile üyelerinizden birinin savaşta öldüğünü biliyorsanız.
- Aile üyelerinizden birinin savaşta yaralanmış olduğunu biliyorsanız.
- Soyağacınızın savaştan başka bir nedenden dolayı etkilendiğini biliyorsanız.

Sahnenin Kurulması

Savaşta savaşmış olan bir atanızı düşünün. Kısa bir mesafede önünüzde durduğunu ve etrafındaki savaşın enerjisini hayal edin. Kurbanlarının yakınında, yerde yattıklarını hayal edin.[17] Başkalarını doğrudan öldürmemiş, öldürülmesine katkıda bulunmuş olsa da yerde yatan kurbanları hissedebilirsiniz.



17 Yerdeki konum beklenmedik ya da erken ölümleri gösterir. Bu kitaptaki bir çok çalışmada bu konum kullanılmıştır.

Alanı Hissetmek

Kendiniz için ne hissettiğinizi ve odanın içinde ne hissettiğinizi fark edin. Bu duygular çok ağır ve çözülemez gelebilirler, vuruşlar ve doğru tümcelerle gelişim gösterecekleridir.

Başkalarının zarar görmesine katkıda bulunmuş kişiler açısından Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vururken şunları söyleyin;

Ne yaptığıma bakmak istemiyor olsam da, kendimi sevme ve kabul etme fikrine açığım.

Ne yaptığıma bakmak istemiyor olsam da, kendimi sevme ve kabul etme fikrine açığım.

Ne yaptığıma bakmak istemiyor olsam da, kendimi sevme ve kabul etme fikrine açığım.

Noktalar arasında hareket ederken; her bir tümce için bir tur, toplamda üç tur:

1. Bunu sadakatimden dolayı yaptım. Bunu savaş olduğu için yaptım.
2. Savaşın bedeli ağır.
3. Bunu yaptığım zaman bir parçam öldü.

Tekrar hazırlık noktalarına dönerek, karate kesme noktalarına vururken şunları söyleyin;

Ne yaptığımı bilmeme rağmen, kendimi seviyor ve kabul ediyorum.

Yapmış olduğum şeyi her zaman kalbimde taşıyacak olmama rağmen, bunun bilmeme rağmen, hayatıma devam edebileceğim düşüncesine açığım.

Tekrar noktalara dönerek, dört tur yapın; her tümce için bir tur.

1. Bunu yaptım.
2. Ne yaptığımı görmeyi seçiyorum.
3. Yaraladığım, öldürdüğüm ve sakat bıraktığım bu insanlar.
4. Sizi görüyorum.

Başkalarının zarar görmesine katkıda bulunmuş kişiler açısından Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vururken aşağıdaki tümceleri söyleyin;

Yapmış olduğum şeye bakmak istemiyor olmama rağmen, kendimi sevme ve kabul etme düşüncesine açığım.

Yapmış olduğum şeye bakmak istemiyor olmama rağmen, kendimi sevme ve kabul etme düşüncesine açığım.

Ne yaptığımı biliyor olmama rağmen kendimi seviyor ve kabul ediyorum.

Yapmış olduğum şeyi her zaman kalbimde taşıyacak olmama rağmen, hayatıma devam edebileceğim düşüncesine, bunun bilmeme rağmen açığım.

Kaş: "Bunu sadakatim nedeniyle yaptım."
Göz yanı: "Bunu savaş olduğu için yaptım."
Göz altı: "Bunu savaş olduğu için yaptım."
Burun altı: "Bunu yapmak istemedim."
Çene: "Bunu yapmak zorundaydım."
Köprücük kemiği: "Savaşın bedeli ağır."
Kol altı: "Bunu yaptığım zaman bir parçam öldü."
Baş: "Bunu yaptığım zaman bir parçam öldü."
Kaş: "Bunu yaptım."
Göz yanı: B"akamıyorum."
Göz altı: "Bakmalıyım."
Burun altı: "Bakacağım."

Çene: "Yaraladığım bu insanlar."
Köprücük kemiği: "Öldürdüğüm bu insanlar."
Kol altı: "Savaşın bedeli ağır."
Baş: "Şimdi sizi görüyorum."
Kaş: "Sizi görmek istiyorum."
Göz yanı: "Savaştaydık."
Göz altı: "Ve savaşın bedeli ağır."
Burun altı: "Yaptığım şeyle birlikte yaşıyorum."
Çene: "Yaptığım şeyi kalbimde taşıyorum."
Köprücük kemiği: "Öldürdüğüm bu insanlar."
Kol altı: "Savaşın bedeli ağır."
Baş: "Şimdi sizi görüyorum."

Yaralanmış ya da ölmüş insanlar açısından Tekrarlayan Vuruşlar

Hazırlık noktalarına vururken şunları söyleyin:

Ailem bir baba, bir kardeş, bir oğul, bir amca kaybetmiş olmasına rağmen, bu kayıp için yas tutmak istiyorum.

Ailem bir baba, bir kardeş, bir oğul, bir amca kaybetmiş olmasına rağmen, bu kayıp için yas tutmak istiyorum.

Ailem bir baba, bir kardeş, bir oğul, bir amca kaybetmiş olmasına rağmen, bu kayıp için yas tutmak istiyorum.

Her bir tümce için bir tur, toplam beş tur vuruş yapın.

1. Savaş kayıplarımız.
2. Ailem bir baba, bir kardeş, bir oğul, bir amca kaybetti.
3. Sizi görüyorum
4. Hepinizi görüyorum.
5. Hepimizin savaş için ödediği bedeli görüyorum.

Yaralanmış ya da ölmüş insanlar açısından Basamaklı Vuruşlar

Savaş sırasında ailem öldürülmüş olmasına rağmen ve bunu kişisel ve çirkin hissetmeme rağmen ve aynı zamanda çok uzun süre önce geçmiş olmasına rağmen, kalbimi bu kayba açmak üzere açığım.

Ülkemiz kayıpları nedeniyle çökmüş olmasına rağmen ve gereği gibi yas tutamamış olmamıza rağmen, ben, bir torun olarak, iki (üç, dört) sonraki kuşak olarak bu savaş için ödediğimiz bedeli görmek istiyorum.

Ailem bir baba, bir kardeş, bir oğul, bir amca kaybetmiş olmasına rağmen, bu kayıp için yas tutmak istiyorum.

Bu insan öldüğünde, ailemin bir parçası ölmüş olmasına rağmen, bu kaybı görmeye açığım.

Noktalar arasında hareket ederken:

Kaş: "Savaştan kaybımızı görmek"

Göz yanı: "Ailem bir baba, bir kardeş, bir oğul, bir amca kaybetti."

Göz altı: "Savaştan gelen bu kayıp."

Burun altı: "Ailelerimiz bir bedel ödedi."

Çene: "Ülkelerimiz bir bedel ödedi."

Köprücük kemiği: "Sizi görüyorum."

Kol altı: "Hepinizi görüyorum."

Baş: "Savaş için ödediğimiz bedel."

Kaş: "Kayıplarımızla birbirimize bağlandık."

Göz yanı: "Hem ölen hem de öldüren birbirine bağlanmıştır."

Göz altı: "Savaştaydık."

Burun altı: "Burada olmak istememiştik."

Çene: "Bunu ülkelerimize olan sadakatimizden yaptık."

Köprücük kemiği. "Ülkelerimiz için duyduğumuz korkudan yaptık."

Kol altı: "Hayatlarımızla ödedik."
Baş: "Bu kayıpları sevgiyle görebiliyorum."

Sezgisel Vuruşlar

Savaşta kaybettiğiniz aile üyelerinizle ilgili sezgisel bilinç akışınızı takip ederek üç tur vuruş yapın. Ölen ve öldüren arasında bir bağlantı olduğunu, yargılamanın ve kızgınlığın sadece bu bağlantıya zarar vereceğini hatırlayın. Kayıpları her iki açıdan görebilmek, zor kararları, ülkeye olan bağlılıkları ve yükümlülükleri görmek teselli bulmanın anahtarı olacaktır.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şunları gördüğünüzde iyileşme vardır;

- Ölmüş olan ve öldürmüş olana bakıp aralarındaki barışı gördüğünde.
- Kaderlerini kabul etme ve yaşama konusundaki güçlerini ve kaderlerini gördüğünde.

Erken ya da Beklenmeyen Kayıplar

Pek çok aile dizimi seansı, kuşaklar öncesinden gelen çözümlenmemiş, fark edilmemiş yas ve kayıpları içerir. Bu fark edilmemiş kayıp, yeraltına itilmiş ve bugünkü yaşamlarımıza sınırlar getirmektedir. Çözüm, kaybın ve olaya dâhil olan kişilerin görülmesi ve kabul edilmesini kapsar. Olayla aramızda zamanda mesafe vardır ama sevgi ve kan yoluyla hâlâ bu olayla bağlantımız vardır. Bu durum bizi bu olaya bir son verebilecek ideal kişi haline getirir. Torunlar, ikinci kuşak genellikle iyileşmeyi gerçekleştiren insanlardır. Olaydan kişisel olarak uzaktırlar ama acıyı hatırlayacak kadar bağlantılıdırlar.

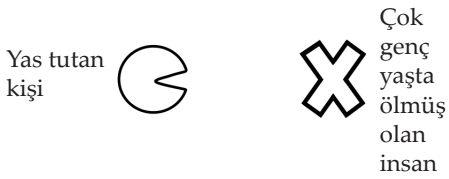
Ne Zaman Kullanmalı

Egzersiz aşağıdaki durumlarda yardımcı olabilir;

- Aile tarihinizde ölü doğmuş çocuklar hakkında bilginiz varsa.
- Bebek ölümleri hakkında bilginiz varsa.
- Ölümle sonuçlanan kazalar hakkında bilgi sahibi iseniz.
- Genç yaşta ölen anne ve babalar hakkında bilgi sahibiyseniz.
- Erken yaşta ölen çocuklar hakkında bilginiz varsa.
- Genç yaşta ölen sevgililer hakkında bilginiz varsa.
- Doğum sırasında hayatını kaybeden bir anne hakkında bilginiz varsa.
- Belirli bir olay bilmiyor olmanıza rağmen sezgisel bir kayıp duygunuz varsa.

Sahnenin Kurulması

Çok genç yaşta ölmüş olan insanı önünüzde yerde yatarken hayal edin, hissedin ve sezinleyin. Belirli özelliklerini görmüyorsunuz sadece *gestalt* olarak varlığını hissediyorsunuz. Onu sevmiş olan insanı onun yanında hissedin.



Belirli bir mesafeden gözlemlemek

Alanı Hissetmek

- Ne hissediyorsunuz?
- Bağlılık ve sevgi duyguları hissediyor musunuz?
- Mesafe ya da bakmaya engel olan duygular var mı?
- Kimin yas tutması gerekir.
- Kimin yaşaması gerekir?
- Gerilimi hissediyor musunuz?
- Rahatlamayı hissediyor musunuz?

Şimdi ayakta duran insanı yerde yatan insana doğru diz çökmeye davet ettiğinizi hayal edin. Bunu nazik ve karalı bir biçimde yapın. Üzüntüye ve yasa kalbinizi açın, ancak saygınızı gösteren mesafeyi koruyun; bu sizin üzüntünüz değil.

Yas tutan için Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Çok genç yaşta ölmene rağmen ve bizim seni özlememize rağmen, sana olan sevgimizi ifade ediyoruz.

Çok genç yaşta ölmene rağmen ve bizim seni özlememize rağmen, sana olan sevgimizi ifade ediyoruz.

Çok genç yaşta ölmene rağmen ve bizim seni özlememize rağmen, sana olan sevgimizi ifade ediyoruz.

Her bir tümce için bir tur, toplam üç tur vuruş yapın:

1. Çok erken ayrıldın aramızdan.
2. Sana ihtiyacımız vardı.
3. Kalplerimizde her zaman bir yerin olacak.

Hazırlık noktalarına dönerek:

Sen öldüğünde benim de bir parçam ölmüş olmasına rağmen, paylaştığımız sevgiyi görüyorum.

Sen öldüğünde benim de bir parçam ölmüş olmasına rağmen, paylaştığımız sevgiyi görüyorum.

Her bir tümce için bir tur vuruş yapın, toplamda iki tur:

1. Sen öldüğünde benim de bir paçam öldü.
2. Seninle kalmak istiyorum.

Yanına gelmek için henüz benim zamanım gelmemiş olmasına rağmen, paylaştığımız sevgiyi görüyorum.

Her bir tümce için bir tur vuruş yapın, toplamda üç tur:

1. Henüz benim zamanım dolmadı.
2. Kalmayı seçiyorum.
3. Her zaman kalbimde olacaksın.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vurarak aşağıdakileri söyleyin:

Seni kaybetmiş olmama ve halen senin yasını tutmamış olmama rağmen, duygularımı görmeye açığım.

Seni kaybetmiş olmama ve seni özlememe rağmen, sana olan sevgimi ifade etmeye açığım.

Seni kaybetmiş olmama ve seni özlememe rağmen, duygularımı kabul etmeye açığım.

Noktalar arasında hareket ederek;

Kaş: "Çok erken ayrıldın aramızdan."

Göz yanı: "Çok erken ayrıldın aramızdan."

Göz altı: "Bir parçam seninle birlikte olmak istiyor."

Burun altı: "Her yanım seninle birlikte olmak istiyor."

Çene: "Çok erken ayrıldın aramızdan."

Köprücük kemiği: "Sana ihtiyacımız vardı."

Kol altı: "Sana ihtiyacım vardı."

Baş: "Çok erken ayrıldın aramızdan."

Tekrar karate kesme noktalarına dönerek:

Bir parçam seninle birlikte olmak istemesine rağmen, duygularımı seviyor ve kabul ediyorum,

Bir parçam seninle birlikte olmasına rağmen, tercihlerimi kabul ediyorum.

Bir parçamın seninle birlikte olmaya ihtiyacı olsa da, kendimi seviyor ve kabul ediyorum.

Tekrar noktalar arasında hareket ederek:

Kaş: Sen öldüğünde benim de bir parçam öldü.

Göz yanı: Bu üzüntü.

Göz altı: Bu yas.

Burun altı: Sen öldüğünde benim de bir parçam öldü.

Çene: Bu yas.
Köprücük kemiği: Bu üzüntü.
Kol altı: Bu kayıp.
Baş: Sen öldüğünde benim de bir parçam öldü.

Tekrar hazırlık noktalarına dönerek:
Ailenin geri kalanının bana ihtiyacı olsa da, hissettiğim karmaşaya açığım.
Henüz benim zamanım gelmemiş olmasına rağmen, seninle birlikte olma isteğine açığım.

Noktalar arasında hareket ederek:
Kaş: "Henüz benim zamanım gelmedi."
Göz yanı: "Kalmayı seçiyorum."
Göz altı: "Henüz benim zamanım gelmedi."
Burun altı: "Kalmayı seçiyorum."
Çene: "Seni görüyorum."
Köprücük kemiği: "Her zaman kalbimde olacaksın."
Kol altı: "Seni görüyorum."
Baş: "Her zaman kalplerimizde olacaksın."

Sezgisel Vuruşlar

Söz konusu kaybınızla ilgili bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın. Kaybınızla birlikte çökme ve onunla birlikte kalma isteğinizi ve aynı zamanda yaşamın çekim gücünü kabul edin.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin

- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şunları gördüğünüzde bu egzersiz bitmiştir:

- Genç yaşta ölmüş olan insanı gördüğünüz ve bir parça huzur hissettiğinizde.
- Ne kadar sevilmiş olduğunu gördüğünüzde.
- Ölen ve yaşayan insanlar arasında kalp beraberliğini gördüğünüz zaman.

Aile Külliyatı, Sık Rastlanmayan Olaylar, Suçlar ve Günah Keçisi

Her ailenin kendi sözlü geleneği ve iyiler, kötüler, kayıplar ve kazançlar, iyi çocuklar ve serserilerle ile ilgili hikâyeleri kapsayan bir tarihi vardır.

1. Birkaç dakikanızı ayırın ve siz ve tarihiniz için aklınıza hangi aile hikâyelerinin geldiğini görün. En az üç olay listelemeye çalışın.

2. Hikâyelerde tema benzerliği olup olmadığına bakın. Terk ediş ve kayıplar, mali kayıplar ve kazançlar veya her kuşakta kaybedilmiş çocuklar temaları görünür olabilir.

3. Bu hikâyelere bakarak kendinize söylediklerinizi not edin. Mümkün olduğunca kendinize karşı dürüst olun ve adı konmamış aile bağlılıklarının burada rol oynayabileceğini göz önüne alın.

Şimdi de bunlara Aile Enerjileri açısından bakalım.

Ne Zaman Kullanmalı

Bu egzersiz aşağıdaki durumlarda yardımcı olabilir:

- Sınırlayıcı olduğu hissedilen aile öykülerini fark ettiğiniz zaman.
- Aileye dair hiçbir zaman sorgulanmamış bilgiler olduğunun farkındaysanız.
- Kendisinden kaçılamayan bir aile kaderi olduğuna

dair bir sezginiz olduğunu hissettiğiniz zaman.

Sahnenin Kurulması

Aile öykülerinizin tüm ana karakterlerinin önünüzde durduğunu hayal edin. Hem olayı gerçekleştiren hem de olaydan acı çekmiş olabilecek insanı dâhil edin. Bu egzersiz için bir çizim yapmadım çünkü her durum kendine özgü ve ben egzersizinize kaç tane insanı dâhil etmiş olduğunuzu bilmiyorum. Ancak şu ana kadar sahneyi nasıl kurmanız gerektiği konusunda bir fikir edinmiş olduğunuzu umut ediyorum. Siz, dâhil olan insanları içeren bir çizim yapmak isteyebilirsiniz.

Alanı Hissetmek

- Ne algılıyorsunuz?
- Katılımcılar arasındaki enerji akışı nedir?
- Kim bağlantılı ve ulaşılabilir görünüyor?
- Kim kopmuş ve kısıtlanmış görünüyor?
- Size görünen yeni bir boyut var mı?
- Başka birilerinin de dâhil edilmesi gerekiyor mu?

Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken, resimdeki her insan için aşağıdakileri söyleyin:

Bütün öyküyü göremediğim için kendimi eksik hissetmiş olsam da, eylemlerindeki sevgiyi görmeye açığım.

Bütün öyküyü göremediğim için kendimi eksik hissetmiş olsam da, eylemlerindeki sevgiyi görmeye açığım.

Bütün öyküyü göremediğim için kendimi eksik hissetmiş ol-

sam da, eylemlerindeki sevgiyi görmeye açığım.

Her bir tümce için bir tur, toplamda dört tur vuruş yapın:

1. Sevgin ve yaşamın için yapmış olduğun şeyi kabul ediyorum.
2. Sana olan bedelini kabul ediyorum.
3. Sana olan yararını kabul ediyorum
4. Diğerlerinin kazançlarını ve kayıplarını kabul ediyorum.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken:

Tüm öyküyü bilmiyor olmama rağmen, yapman gerekeni yapmış olduğun düşüncesine açığım.

Tüm öyküyü bilmiyor olmama rağmen yaptığın şeyin sonuçlarıyla birlikte yaşadığını görmeye açığım.

Tüm öyküyü göremediğim için kendimi eksik hissetmiş olsam da, eylemlerinin bedelini ve kazançlarını görmeye açığım.

Noktalar arasında hareket ederek:

Kaş: Sevgin için yaptığın şeyi kabul ediyorum.

Göz yanı: "Yaşam için yaptığın şeyi kabul ediyorum."

Göz altı: "Sana ödettiği bedeli kabul ediyorum."

Çene: "Sana getirdiği yararı kabul ediyorum."

Köprücük kemiği: "Diğerlerine sağladığı yararı kabul ediyorum."

Kol altı: "Diğerlerinin kayıplarını kabul ediyorum."

Baş: "Bunu saygı ve sevgiyle sana bırakıyorum. Bu bana ait değil."

Sezgisel Vuruşlar

Sevgi ve açık olmayı temel temalar olarak akılda tutarak, kendi doğaçlama bilinç akışınızı kullanarak en az üç tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şunları gördüğünüzde bu egzersiz görevini tamamlamıştır:

- Bu insanın eylemlerinin sonuçlarıyla yaşadığını gördüğünüzde.
- Acı çekmiş olan herkesin dâhil edilmiş olduğunu gördüğünüzde.
- Büyük resmi görüp, huzurlu hissettiğinizde.
- Öykü hakkındaki düşüncenizi ve deneyiminizi yükseltip, ne olmuş olabileceğiyle ilgili başka olasılıklar da gördüğünüzde.

BÖLÜM 8:

Sevgi ve Kayıp

Geçmişte yaşadığımız her duygusal ilişki şu andaki ilişkilerimizden ya bir şeyler alır ya da onlara katkı yapar. Popüler ilişki tavsiyelerinin tersine, bu geçmişi geçmişte bırakmak değildir; bu eski partnerlerimizi onurlandırmak ve sıralarını kabul ederek şimdiki ya da gelecekteki ilişkimizin de bu açıdan görülmesi ve onurlandırılması meselesidir. Şimdiye kadar 'konum' kavramının, Aile Dizimi ve Aile Enerjileri alanında temel bir kavram olduğunu fark etmiş olabilirsiniz. Konum kavramı, insanların, yaş, ilişki ve zamana göre, düzgün bir biçimde sıralanmasını kabul ettiğimizi ifade ediyor.

Eşler için sırayı kabul etmek demek, A kişisi benim ilk eşimdir, B kişisi ikinci, C de üçüncüdür diyebilecek netliğe sahip olmaktır. Bu bir yargı ya da görüş değildir, bir gerçektir. Bu düzendir.

Bütün bu ilişkiler içinde kendinizi yargılıyor; suçluluk, utanç, öfke, ya da üzüntü hissediyor olabilirsiniz. Bu duygular bütün ilişkilerimizin konumlarını doğru yerde görmemizi sınırlayarak var olan ilişkilerimizde sorunlara yola açabilir.

İlişkilerimizin etrafındaki alanda bozulma olup olmadığını görebilmek için sezgilerimizi kullanırken, alanı temizlemek için de belirli bazı iyileşme tümceleri kullanabiliriz. Evet, eski ve yeni ilişkilerimiz aile sistemimizin kalıcı üyeleridir.

İlk Aşklar

İlk aşklarımız kalplerimizin üstünde derin bir etki bırakırlar. İster fiziksel olarak yakın olduğumuz ilk insan,

ister lise aşkımız ya da ilk evliliğimiz olsun ilk aşklarımızı onurlandırmak ve ilişkiye olan katkımızın sorumluluğunu almak, daha sonraki ilişkileri mümkün kılan, öncüldür.

Ne Zaman Kullanmalı

Bu egzersizi hemen hemen herkes için öneriyorum. Yararlı olabileceği bazı belirli alanlar:

- İlk eşiniz nedeniyle pişmanlık duyuyorsanız.
- İlk eşinize dargınsanız.
- İlk aşkınıza karşı dinmeyen bir hasret çekiyorsanız.

Sahnenin Kurulması

İlk aşkınızın kim olduğunu düşünün. Her insan için tanım değişebilir ama siz biliyorsunuz zaten. Eğer bu insan sizin ilk cinsel deneyiminizdeki partneriniz ama ilk gerçek aşkınız değilse, yine de ilk ilişkiniz olarak onu seçin.

Alanı Hissetmek

Karşınızda duran insanı hissedin. Gözlerine baktığınızı hayal edin ve ne hissettiğinizi ve neyin farkına vardığınızı görün.

Çizim 16: İlk Aşk (Erkek)

Eğer ilk aşkınız kadınsa:

Çizim 17: İlk Aşk (Kadın)

Tekrarlayan Vuruşlar

Hazırlık noktasına vuruşlar yaparken, şunları söyleyin:

Benim ilk partnerim olmana rağmen ben üzüntü, sevgi ve öfke (sadece deneyiminize uygun olan kelimeleri kullanın) hissediyorum, seni ilk partnerim olarak kabul ediyorum.

Benim ilk partnerim olmana rağmen ben üzüntü, sevgi ve öfke (sadece deneyiminize uygun olan kelimeleri kullanın) hissediyorum, seni ilk partnerim olarak kabul ediyorum.

Benim ilk partnerim olmana rağmen ben üzüntü, sevgi ve öfke (sadece deneyiminize uygun olan kelimeleri kullanın) hissediyorum, seni ilk partnerim olarak kabul ediyorum.

Her tümce için bir tur, toplamda beş tur vuruş yapın:

1. Bana bütün bedelleriyle birlikte, sana bütün bedelleriyle birlikte, sen benim ilk partnerimdin.
2. Sana kattığı her şeyle, bana kattığı her şeyle, sen benim ilk partnerimdin.
3. Sen kendi rolünün sorumluluğunu alırken, ben kendi rolümün sorumluluğunu alıyorum.

4. Beraber paylaştığımız sevgiyi görmeye açığım.

5. Ben artık başkalarını sevebilirim bana iyilikler dile, sen artık başkalarını sevebilirsin sana iyilikler diliyorum.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Benim ilk partnerim olmana rağmen ve ben üzüntü, sevgi ve öfke (sadece deneyiminize uygun olan kelimeleri kullanın) hissediyorum, seni ilk partnerim olarak görmeye açığım.

Hayatıma devam etmiş olmama rağmen, bir parçam hep orada kaldı ve ben her iki parçamı da kabul ediyorum.

Sana olan duygularımla ne yapacağımı bilmesem de, hem iyi hem kötü, paylaşmış olduğumuz tüm sevgiyi görmeye açığım.

Noktalar arasında hareket ederek.

Kaş: "Sen benim ilk partnerimdin."

Göz yanı: "Bana düşen tüm bedeliyle birlikte, sana düşen tüm bedeliyle, sen benim ilk partnerimdin."

Göz altı: "Sen benim ilk partnerimdin."

Burun altı: "Sana kattığı her şeyle, bana kattığı her şeyle, sen benim ilk partnerimdin."

Çene: "Sen benim ilk partnerimdin."

Köprücük kemiği: "Bize bütün verdikleri ve ödediğimiz bütün bedellerle birlikte, sen benim ilk partnerimdin."

Kol altı: "Sen kendi rolünün sorumluluğunu alırken, ben kendi rolümün sorumluluğunu alıyorum."

Baş: "Sen kendi rolünün sorumluluğunu alırken, ben kendi rolümün sorumluluğunu alıyorum."

Kaş: "Geçmişte senin tarafından ulaşılabilir olduğumu görmeye açığım."

Göz yanı: "Geçmişte senin tarafından ulaşılabilir olmadığımı görmeye açığım."

Göz altı: "Aramızdaki muhabbeti görmeye açığım."

Burun altı: "Birbirimize verdiklerimizi görmeye açığım."

Çene: "Birbirimize ne kadar yakıştığımızı görmeye açığım."

Köprücük kemiği: "Sana teşekkür ediyorum."

Kol altı: "Bir başka sevgili için bana mutluluklar dile."

Baş; "Bir başka sevgili için sana mutluluklar diliyorum."

Sezgisel Vuruşlar

İlk aşkınızı gerçekleştirmek ve yaşamınızdaki yeri ile ilgili kendiliğinden bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın. Konuya hiçbir yargıda ve suçlamada bulunmadan, ne olduğunu ve ne olabileceğini görerek ve kabul ederek bakın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şunları gördüğünüzde bu egzersiz işe yarıyordur;

- İlk sevgilinize bir rahatlama duygusuyla bakabiliyorsanız.

- Kendinizi kızgınlık ya da herhangi bir türden bitmemişlik duygusundan bağımsız hissediyorsanız.
- Yeni bir ilişki için hazır hissediyorsanız.

Sonraki İlişkiler

Takip eden her ilişki için ilk aşk için uyguladığımız vuruş süreçlerinin benzerini uygulayacağız, ancak bu kez 'konum' unsurunu da dâhil edeceğiz.

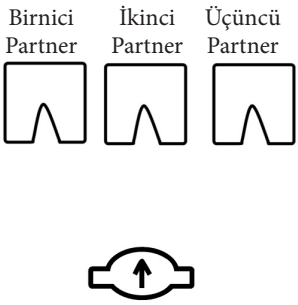
Ne Zaman Kullanmalı

Yine bu egzersizi hemen hemen herkes için öneriyorum. Bu egzersizin özellikle yararlı olabileceği durumlar:

- Devam eden ilişkinizde bir sorun yaşıyorsanız.
- Sizin için çok önemli yeni bir ilişkinin başlangıcındaysanız.
- Duygusal ilişkiniz içinde kendinizi sınırlanmış hissediyorsanız.
- Geçmişteki bir ilişkiniz nedeniyle çözümlenmemiş kızgınlık, öfke ya da pişmanlık duyguları hissediyorsanız.

Sahnenin kurulması

Bu egzersiz için ilk, ikinci ve üçüncü sevgililerinizle yüzleşirken hayal edin kendinizi. Bu egzersizi sizin için önemli bütün duygusal ilişkilerinizle ilgili olarak yapmak isteyebilirsiniz.



Çizim 18: Daha önceki sevgililerinizle yüzleşmek

Alanı Hissetmek

Derin bir nefes alın ve her bir partnerinizle yüzleştiğinizi hayal edin.

- Her birini görmek sizde nasıl bir duygu uyandırıyor.
- Hepsini birlikte görmek nasıl bir duygu uyandırıyor?
- Aşk yaşamınızın geçmişini görmek nasıl bir duygu uyandırıyor?
- Işık hissediyor musunuz?
- Sevgi hissediyor musunuz?
- Dâhil olduğunuzu hissediyor musunuz?
- Keder hissediyor musunuz?
- Ağırlık hissediyor musunuz?
- Pişmanlık hissediyor musunuz?

Tekrarlayan Vuruşlar

Birincisinin farkında olarak ikinci sevgilinize baktığınızı hayal edin ve karate kesme noktalarına vuruş yapın.

Sen ikinci partnerimsin ve bu da ilk olmasına rağmen, her ikinizi de görmeye açığım.

Sen ikinci partnerimsin ve bu da ilk olmasına rağmen, her ikinizi de görmeye açığım.

Sen ikinci partnerimsin ve bu da ilk olmasına rağmen, her ikinizi de görmeye açığım.

Her bir tümce için bir tur, toplamda üç tur vuruş yapın:

1. Sen benim kinci partnerimdin ve bu ilk partnerim.
2. Onunla olan deneyimim beni seninle olan deneyimime yöneltti.
3. Sen kendi rolünün sorumluluğunu alırken ben de kendi rolümün sorumluluğunu alıyorum.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruşlarınızı yaparken, ikinci sevgilinize bakın ve şu tümceleri söyleyin:

Sen ikinci partnerimsin ve bu ilk partnerim olmasına rağmen, her ikinizi de görmeye açığım.

Bu duyguları hissetmeme rağmen, hayatımdaki yerini görmeye açığım.

Sen ikinci partnerimsin ve bu ilk partnerim olmasına rağmen, her ikinizi de görmeye açığım.

Noktalar arasında hareket ederek:

Kaş: "Sen benim ikinci partnerimsin."

Göz yanı: "Bu ilk partnerim."

Göz altı: "Bu ilk partnerim."

Çene: "Onunla olan deneyimim beni seninle olan deneyimime yöneltti."

Köprücük kemiği: "İlk önce o vardı sen ikincisin."

Kol altı: "Sen benim ikinci partnerimsin."

Baş: "Kendi rolümün sorumluluğunu üstleniyorum."
Kaş: "Sen kendi rolünün sorumluluğunu üstlen."
Göz yanı: "Sen benim ikinci partnerimsin."
Göz altı: "Bu ilk partnerim."
Burun altı: "Paylaştığımız sevgiyi görüyorum."
Çene: "Birbirimize ne verdiğimizi görüyorum."
Köprücük kemiği: "Birbirimize nelere mal olduğumuzu görüyorum."
Kol altı: "Ben şimdi başka bir ilişki için hazırken bana iyi dileklerde bulun."
Baş: "Sen şimdi başka bir ilişki için hazırken sana iyi dileklerde bulunuyorum."

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun

Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şunları gördüğünüzde bu egzersiz işe yarıyordur;

- İlişkilerinize bir rahatlama duygusuyla bakabiliyorsanız.
- İlişkilerinizin akışının sizi şimdi bulunduğunuz yere nasıl getirdiğini görüyorsanız
- Bütün ilişkilerinize sahip çıkıyorsanız.

Boşanma

İster boşanan yetişkinler olalım, ister boşanmış çiftin genç çocuğu hatta boşanmış ebeveynlerin yetişkin çocuğu olalım, boşanma önemlidir.

Açıktır ki boşanmanın eşiğinde olan yetişkinler suçluluk, kurtuluş ve keder duygularının karışımı içindedirler. Çocukların kalplerinde, hasara ve acıya yol açan, gizli bir istenmeme duygusu yer edebilir. Boşanma herkesin iyiliği için de olsa, her iki ebeveyn de ilgili ve destekleyici olsalar da evliliğin bir hata olduğuna dair gizli mesaj hâlâ oradadır. Ve eğer evlilik bir hata ise o zaman çocuklar da bir hataydı—ya da en azından çocuklar böyle hissedebilir.

Eşler birbirlerine tahammül edemiyor olsalar bile çocukların sevginin sonucu olduğu düşüncesini güçlendirmek için bilinçli bir özen gerekir. İlişki bitmiş olmasına rağmen çocukları yaratan sevgiyi görmek iyileşmeye giden yoldur.

Ne Zaman Kullanmalı

- Ailede çocukları da içeren bir boşanma olduğu zaman.
- Eğer boşanmış bir çiftin çocuğuysanız.
- Eğer boşanma ebeveynlerinizi etkilemişse.

Sahnenin Kurulması

Önceki eşiniz yanınızda, çocuk ya da çocuklarınızla yüzleştiğinizi hayal edin. Bütün çocuklarınızı sırayla temsil edebilmesi için diyagram üstünde gerekli değişiklikleri yapın.

Çizim 19: Siz diğer ebeveyn ve çocuklarınız

Alanı Hissetmek

Aranızdaki enerjiyi hissedin

- Özlem hissediyor musunuz?
- Kayıp hissediyor musunuz?
- Sevgi hissediyor musunuz?
- Gerilim hissediyor musunuz?
- Rahatlama hissediyor musunuz?

Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Ben ve anneleri/babaları ile aramızdaki sevgi bitmiş olmasına rağmen, çocuklarımızın içindeki sevgiyi görüyorum

Ben ve anneleri/babaları ile aramızdaki sevgi bitmiş olmasına rağmen, çocuklarımızın içindeki sevgiyi görüyorum

Ben ve anneleri/babaları ile aramızdaki sevgi bitmiş olmasına rağmen, çocuklarımızın içindeki sevgiyi görüyorum

Her bir tümce için bir tur, toplamda üç tur vuruş yapın:

1. Çocuklar ikimizin de parçası.
2. Çocukları yaratan sevgiyi görüyorum.
3. Onların içindeki sevgiyi görüyorum.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Eski partnerime bakmak istemiyor olmama rağmen, çocukların diğer ebeveyni olarak yerini kabul ediyorum.

Çocuklarıma baktığım zaman, eski eşime karşı hissetmediğim sevgiyi hissediyor olmama rağmen, her iki duyguyu da kabul ediyorum.

Benimle babaları/anneleri arasındaki sevgi bitmiş olmasına rağmen, çocuklarımızın içindeki sevgiyi görüyorum.

Kaş: "Çocuklarım kısmen ben, kısmen de eski eşim."

Göz yanı: "Çocuklarımız her ikimizden geliyor."

Göz altı: "Evlilik bitti."

Burun altı: "Çocukları yaratan sevgi hâlâ çocukların içinde yaşıyor."

Çene: "Çocuklarıma baktığımda paylaştığımız sevgiyi görüyorum."

Köprücük kemiği: "Evliliğimiz bitti."

Kol altı: "Sevgi bitti."

Baş: "Çocuklarımızın içindeki sevgi yaşamaya devam ediyor."

Sezgisel Vuruşlar

Çocuklarınızı yaratan sevgiyle ilgili sezgisel bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şunları gördüğünüzde bu egzersiz işe yarıyordur:

- Eski sevgiyi görebiliyorsanız.
- Önceki eşinizin çocuklarınızın yaratılmasındaki yerini kabul ediyorsanız.

Yeni İlişkinizden Olma Çocuklar

Eğer eşlerden biri veya her ikisi yeni ilişkilerinden çocuk sahibi olursa, boşanmanın çocuklar üstündeki etkisi devam eder. Yeni bir doğumla birlikte yeni bir ilişki kurulduğunda yeni çocuklar ebeveynleri için öncelik teşkil ederler. Her iki grup çocuğun da kaderi zorlaşabilir. İlk ilişkiden olma çocuklar yeni çocuk doğduğunda kaybettikleri şeyi görebilirler. Ve yeni çocuklar, kendi kabahatleri olmayan bazı duygusal gerilimlerin alıcı uç noktası olabilirler.

Olguların düzenini görmek hissettiğimiz karmaşadan bizi özgürleştirebilir.

İlk İlişkiden Olma Çocuklar için Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Yeni çocuk doğduktan sonra aile içindeki önceliğimi kaybettiğimi hissetmeme rağmen, bu kaybı görmeye ve acısını çekmeye açığım.

Yeni çocuk doğduktan sonra aile içindeki önceliğimi kaybettiğimi hissetmeme rağmen, bu kaybı görmeye ve acısını çekmeye açığım.

Yeni çocuk doğduktan sonra aile içindeki önceliğimi kaybettiğimi hissetmeme rağmen, bu kaybı görmeye ve acısını çekmeye açığım.

Her bir tümce için bir tur vuruş yapın:

1. Annemin ve babamın birlikte olmasının sağladığı güvenlik duygusunu kaybettim.
2. Ben ilk gelendim ve şimdi ise yeni bir çocuğun ailesine gereksinimi var.
3. Her ikimizin de yeni düzende ayrı yeri var.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Küçük kardeşim benim önceliğimi almış olmasına rağmen ve ben bunu söylüyor olmaktan hoşnut olmasam da, kendimi derinden ve tam olarak seviyor ve kabul ediyorum.

Ayrıldıkları zaman ailemdeki önceliğimi kaybetmiş olmama rağmen, bu kaybın acısını çekmeye açığım.

Onun ve benim hatam olmamasına rağmen, her ikimizin de yerini görmeye açığım.

Noktalar arasında hareket ederek:

Kaş: Küçük kardeşim önceliğimi aldı.

Göz yanı: "Ebeveynlerim boşandığı zaman önceliğimi kaybettim."

Göz altı: "Küçük kardeşim önceliğimi aldı."

Burun altı: "O doğduğunda ben önceliğimi kaybettim.

Çene: Annem yerini kaybetti."

Köprücük kemiği: "Bu hepimizin kaybı."

Kol altı: "Ve bu benim küçük kardeşimin kabahati değil."

Baş: "Önceliğimi kaybettim."

Kaş: "Hiçbir önemi yokmuş gibi davranmayı denedik."

Göz yanı: "Her şey aynıymış gibi davranmayı denedik."

Göz altı: "Annem yerini kaybetti."

Burun altı: "Ben önceliğimi kaybettim."

Çene: "İşte böyle."

Köprücük kemiği: "İlk önce ben geldim."

Kol altı: "O ikinci gelendi."

Baş: "Ben masumum, o da masum."

Sezgisel Vuruşlar

Önceliğinizi kaybetmeniz, bütün çocukların masum olduğu düşüncesi ve aile içindeki herkesin yerini görmekle ilgili sezgisel bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.

- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun.
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şunları gördüğünüzde bu çalışma tamamlanmıştır;

- Doğru yerinize dair bir hissiniz varsa.
- Sizden sonra gelen diğer aileyi fark ediyorsanız.
- Ebeveynleriniz arasındaki sizi yaratan sevgiyi görebiliyorsanız.

Daha Sonra Doğan Çocuklar için Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Benim kazancım bir başkasının kaybı olmasına rağmen, aile içindeki yerimi görmeye açığım.

Benim kazancım bir başkasının kaybı olmasına rağmen, aile içindeki yerimi görmeye açığım.

Benim kazancım bir başkasının kaybı olmasına rağmen, aile içindeki yerimi görmeye açığım.

Her bir tümce için bir tur, toplamda üç tur vuruş yapın.

- Ben ilk değilim.
- Bu sırayı olduğu gibi kabul ediyorum.
- Bu ebeveynlerimi ilgilendirir, beni değil.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Kendi yerimi ben seçmediğim halde, benden önce geleni görmeye açığım.

Masum olduğum halde, benden önce oluşan zararları görmeye açığım.

Benim kazancım bir başkasının kaybı olmasına rağmen, aile içindeki yerimi görmeye açığım.

İlk olmadığım için benim de bir kaybım olmasına rağmen, aile içindeki yerimi görmeye açığım.

Noktalar arasında hareket ederek:

Kaş: "Ben ilk değildim."

Göz yanı: "Ama şimdi ben ilkim."

Göz altı: "Ben ilk değildim."

Burun altı: "Ama şimdi ben ilkim."

Çene: "Sadece masum kalmak istiyorum."

Köprücük kemiği: "Ben masumum."

Kol altı: "Ama ebeveynlerim masum değil.

Baş: Beni ilgilendirmez."

Kaş: "Babamın ilk eşini (*ya da annemin ilk kocasını*) kabul ediyorum."

Göz yanı: "Benden daha büyük olan üvey kardeş(*ler*) imi kabul ediyorum."

Göz altı: "Sırayı olduğu gibi kabul ediyorum."

Sezgisel vuruşlar

Daha önceki aileyi görmeniz ve dâhil etmenizle bağlantılı bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şunları gördüğünüzde bu çalışma etkili olmuştur;

- Doğru yerinize dair bir hissiniz varsa.
- Sizden önce gelen diğer aileyi fark ediyorsanız.
- Ebeveynleriniz arasındaki sevgiyi görebiliyorsanız.

BÖLÜM 9:

Çocuklar ve Yitirmek

Dünya hiç fark etmeyebilir
Bir gonca açmazsa
Hatta hiç duraklamaz düşünmek için
Eğer taç yaprakları erken düşerse.

Ama biçimlenen her yaşam
Ya da biçimlenecek olan
Dünyaya küçük bir dokunuştur,
tüm sonsuzluk için.

Hasretini çektiğimiz ufaklıklar
Şimdi buradaydılar ve gittiler
Ama o zaman ekilen sevgi
Hala aydınlatan bir ışık.

Kollarımız boş,
Ama kalplerimiz biliyor
Kalbimdeki her atış
Seni hatırlıyor.

Anonim[18]

18 Bu şiir web'de iki başlık altında yayınlandı. Seni Hatırlıyorum ve Küçük Kar Tanesi. Telif hakkı bilgisi yok şu anda. Eğer yazarı sizseniz veya telifiyle ilgili bilgi sahibiyseniz lütfen benimle (yazarla) bağlantı kurun. Çok güzel bir şiir.

Çocukların Sırası

Çocuklar doğru sıralandığında rahatlama duygusu çok hissedilebilir ve nettir. Sıradan kastım şu: Bir ebeveynin her çocuğunu, yaşıyor ya da ölmüş olsun, kabul etmesidir. Eğer bir düşük, evlat edinme ya da kürtaj varsa, çocuklarımızın düzenini nasıl tanımladığımızı yeniden ayarlamalıyız.

Benim görüşüm, bütün hamileliklerin çocukların düzeninde hesaba katılmasıdır. Bazı dizim kolaylaştırıcıları ilk üç ayda meydana gelen düşükleri çocukların sayısına eklemez. Ancak danışanlarımda tanık olduğum her durumda her hamilelik hesaba dâhildir ve çocuğun yerini etkiler.

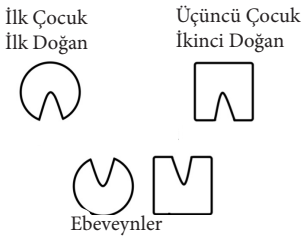
Ne Zaman Kullanmalı

Bu egzersiz aşağıdaki durumlarda yardımcı olabilir:

- Birden çok hamilelik yaşadıysanız.
- Ailede düşükle ilgili bir kalıp varsa.
- Büyükannenizin bir çocuğunu kaybettiğini biliyor ya da şüpheleniyorsanız.
- Aile içindeki yerinizin tanımlanmış olduğunu hissetmiyorsanız.
- Ailenizde, kaçınamadığınız ya da nedenini anlamadığınız bir yitik duygusu varsa.

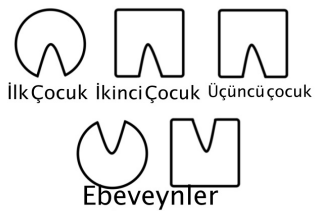
Sahnenin Kurulması

Anne ve babanın yaşlarına göre, en gençten en yaşlıya doğru sıralanmış tüm çocuklarına baktıklarını hayal edin. Sırayı sadece yaşayan çocuklar için hayal edin. Takip eden örnek Çizim de, aile üç hamilelik yaşamış ama iki çocuğa sahiptir. Anne iki çocuk sahibi olduğunu düşünebilir; ancak genç olan çocuk, kendisine ikinci olduğu söylenmesine rağmen, içgüdüsel olarak üçüncü olduğunu bilir. Bu nedenle kendi konumu hakkında belirsizlik, düzensizlik hissedebilir.



Çizim 20: Ebeveynler ve 3 çocuk, ortanca açıklanmamış.

Şimdi tüm çocuklarınızla, ölmüş olan ya da hamilelikte kaybedilmiş olanlar da dâhil, sıralanmanızı hissedin.



Çizim 21: Rahatlama tüm çocukları doğru sırada görmekle gelir.

Alanı Hissetmek

Her iki düzenlemeyle ilgili hissettikleriniz arasındaki farkı algılamaya çalışın. Şimdi her defasında bir çocuğunuza bakarak, tüm çocuklarınıza teker teker bakın ve fark edin:

- Onu doğru sırada görmek sizi nasıl hissettiriyor?
- Keder hissediyor musunuz?
- Sevgi hissediyor musunuz?
- Umut hissediyor musunuz?

Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Çocuklarımdan biri kayıp da olsa, şimdi hepsini görüyorum.
Çocuklarımdan biri kayıp da olsa, şimdi hepsini görüyorum.
Çocuklarımdan biri kayıp da olsa, şimdi hepsini görüyorum.

Her bir tümce için bir tur; toplamda iki tur vuruş yapın:

1. Hepiniz benim çocuklarımsınız.
2. Hepinizin kalbimde bir yeri var.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Çocuklarımdan biri kayıp da olsa, şimdi hepsini görüyorum.
Kayıp çocuğumu görmek istemediğim halde, şimdi hepsini görüyorum.
Kayıp çocuğumu görmenin acısı çok fazla olsa da, gerçekte çocuğumu görmemenin acısı çok daha fazla.

Noktalar arasında hareket ederek:

Kaş: "Siz benim çocuklarımsınız."

Göz yanı: "Hepinizin kalbimde bir yeri var."

Göz altı: *(ilk* çocuğa) "Sen benim ilk çocuğumsun."

Burun altı: *(ikinci* çocuğa) "Sen benim ikinci çocuğumsun."

Çene: *(üçüncü* çocuğa- *eğer varsa)* "Sen benim üçüncü çocuğumsun."

Köprücük kemiği: "Siz her zaman benim kalbimdesiniz."

Kol altı: "Ben *(çocuk sayısı*[19]*)* çocuk annesiyim/babasıyım."

Baş: "Biz *(çocuk sayısı)* çocuğun anne ve babasıyız."

Sezgisel vuruşlar

Burada okuduklarınız ve bütün çocuklarınıza sevgiyle bakma düşünceleriyle bağlantılı bilinç akışınızı takip ederek çok sayıda tur yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun.
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

19 Hamileliklerin toplam sayısı

İyileşme Tablosu

Aşağıdakiler çalışmanın işe yaradığını gösterir:

- Sahip olduğunuz bütün çocukları kabul ettiğinizde bir rahatlama duygusu fark ediyorsanız.

Henüz rahatlama hissetmiyorsanız, başka bir hamilelik olasılığına karşı hamilelik geçmişinizi veya bilinmeyen kayıp ikiz durumunu araştırın.

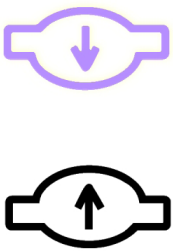
Kayıp İkiz

Rahim içinde kaybolan ikiz kavramına, yok olan ikiz sendromu denir. İlk kez 1945'te tanımlanmış olan yok olan ikiz sendromunun ne kadar sık oluştuğu konusunda uzmanların farklı tahminleri var.[20] Uzun yıllar sonra yok olan bir ikiziniz olup olmadığını anlamak zordur ama kayıp ikiz fikrini araştırdıktan sonra, kendini çok daha iyi ve huzurlu hisseden danışanlarım oldu.

Ne Zaman Kullanmalı

- Bir parçanız eksik gibi hissediyor ama neden olduğunu anlamıyorsanız.
- Tüm kayıp çocukları bilmenize rağmen çocuklarınızın sırası karışmış gibi hissediyorsanız.

Eğer bir boşluk hissediyorsanız, kayıp ikiz fikrini dikkate alın.



Çizim 22: İkizinizle Yüzleşmek

20 http://www.americanpregnancy.org/multiples7vanishingtwin.html, Eylül 2012.

İkizinizin tam önünüzde durduğunu hayal edin. Eğer bir faydası yoksa belirli detayları hayal etmenize gerek yok. Olası bir ikizin enerjisine göre kendinizi ayarlayın. Bu size nasıl hissettiriyor? Eğer rahatlama hissediyorsanız, bu çalışmada gelişme göstermenin temel göstergesidir, aşağıdaki vuruşlara başlayın. Eğer gerilim aynı kalırsa, diğer vuruş metinleriyle devam edin.

Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Kayıp olduğunu bile bilmiyor olsam da, bir parçam hep biliyordu.

Kayıp olduğunu bile bilmiyor olsam da, bir parçam hep biliyordu.

Kayıp olduğunu bile bilmiyor olsam da, bir parçam hep biliyordu.

Aşağıdaki tümcelerle, noktalar arasında üç tur vuruş yapın:

- İkimizin de yaşayabilmesi için gerekene sahip değildik.
- Bir şeylerin eksik olduğunu biliyordum.
- Bu bir şeyin sen olduğunu hiç düşünmemiştim.

Hazırlık noktalarına dönerek:

İkimizin de yaşayabilmesi için gerekene sahip olmadığımız halde, ikimizin de yaşamlarını kutsuyorum.

İkimizin de yaşayabilmesi için gerekene sahip olmadığımız halde, ikimizin de yaşamlarını kutsuyorum.

İkimizin de yaşayabilmesi için gerekene sahip olmadığımız halde, ikimizin de yaşamlarını kutsuyorum.

Fazladan dört turla bitirin:

1. İkimizin de yaşayabilmesi için gerekene sahip değildik.
2. İkimiz için de yeterli olana sahip olmamızı isterdim.
3. Her zaman kalbimde olacaksın.
4. Kendi hayatımı ikimizin hayatını da onurlandırmak için yaşıyorum.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Kayıp olduğunu bile bilmiyor olsam da, bir parçam hep biliyordu.

Kendimi çok eksik hissetmeme rağmen, şimdi kendimi tamamlanmış hissetme düşüncesine açığım.

İkimizin de yaşayabilmesi için gerekene sahip olmadığımız halde, ikimizin de yaşamlarını kutsuyorum.

Noktalar arasında hareket ederek:

Kaş: "İkimizin de yaşayabilmesi için gerekene sahip değildik."

Göz yanı: "Bir şeyin" eksik olduğunu biliyordum."

Göz altı: "Bu eksik şeyin, sen olduğunu hiç düşünmemiştim."

Burun altı: "Bir yanım bunun benim hatam olduğunu söylüyor."

Çene "Senin var olmamanın nedeni benim."

Köprücük kemiği: "Benim yüzümden hayatta kalamadın."

Kol altı: "Ben yaşadım, sen yaşamadın."

Baş: "Ben yaşadım, sen yaşamadın."

Kaş: "İkimizin de yaşayabilmesi için gerekene sahip değildik."

Göz yanı: "Seni özledim."

Göz altı: "Seni özledim."

Burun altı: "Hayatta olmadığın halde, seni kalbime yakın tutuyorum."

Çene: "İkimiz için de yeterli olana sahip olmamızı isterdim."

Köprücük kemiği: ""Seni bilen tek kişi benim."

Kol altı: "Her zaman kalbimde olacaksın."

Baş: "Kendi hayatımı ikimizin hayatını da onurlandırmak için yaşıyorum."

Sezgisel vuruşlar

Rahim içi ikizinizle tekrar bağlantı kurma düşüncesinin neler hissettirdiğiyle bağlantılı bilinç akışınızı takip ederek çok sayıda en az üç tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şunları içerir:

- Kendinizi bir ikiz olarak hayal ettiğinizde, canlı ve yaşam dolu hissediyorsanız.
- Hayatınıza devam etmeye hazır hissettiğinizde
- İstediğiniz ya da ihtiyacınız olduğu zaman ikizinizi yanınızda hayal edebildiğinizde
- Bir zamanlar bir çiftin yarısı olduğunuzu kabul etmenize rağmen, şimdi kendinizi tam hissediyorsanız
- Yaşam mücadelenize devam etmeye hazırsanız.

Düşük

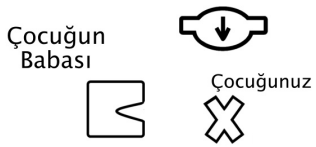
Çocuklarını kaybedenlerimiz büyük acılar çekti; ben yine de düşüklerin tamamen iyileşmediğini düşünüyorum. İyileşmenin eksik parçası, genellikle, babanın çekilen acıya dâhil olmaması ve her iki ebeveynin de doğmamış çocuğa sevgilerini açıklamamış olmalarıdır.

Ne Zaman Kullanmalı

- Bir düşük yaşadığınızda
- Ebeveynleriniz bir düşük yaşamışsa
- Ailenizde bir yitik teması var ve siz soyağacınızdan geriye doğru bir düşük olduğundan kuşkulanıyorsanız.

Sahnenin Kurulması

Bu egzersiz sizin anne olduğunuzu varsayar. Bu egzersizi bir üçüncü kişi için de yapabilirsiniz, bu durumda kendinizi temsilci olarak değerlendirir ve temsilen vuruşlar yaparsınız.



Çizim 23: Siz ve babanız çocuğu görüyorsunuz

Çocuğunuzun önünüzde, yerde uzandığını hayal edin.[21] Belli bir yaşta olduğunu hayal etmeyin, kişinin tüm *gestalt* varlığını duyumsayın. Siz, kaybettiğiniz çocuğunuza bakarken, eşinizin; diğer ebeveynin sizin yanınızda durduğunu hayal edin.

Alanı Hissetmek

- Çocuğunuza bakmayı hayal edebiliyor musunuz?
- Bunun yerine başka bir tarafa mı bakıyorsunuz?
- Acıyı hissediyor musunuz?
- Kendinizi hissizleşmiş mi hissediyorsunuz?
- Sevgi hissediyor musunuz?
- Eşiniz de çocuğa bakıyor mu?
- Bu kaybı, her ikinizin kaybı olarak hissedebiliyor musunuz?

Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruşlar yaparken şunları söyleyin:

Seni kaybetmiş olmamıza rağmen, sen hâlâ kalplerimizdesin.
Seni kaybetmiş olmamıza rağmen, sen hâlâ kalplerimizdesin.
Seni kaybetmiş olmamıza rağmen, sen hâlâ kalplerimizdesin.

Her bir tümce için bir tur, toplamda üç tur vuruş yapın:

1. Çocuğumuzun kaybı.
2. İkimiz de seni kaybettik.
3. Her zaman kalplerimizde bir yerin olacak.

21 Yerde uzanma durumu o insanın ölümünü temsil eder. Her erken ölüm için bu formatı kullanacağız.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruşlar yaparken şunları söyleyin:

Seni tanıyamamış olmamıza rağmen, sen hâlâ bizim çocuğumuzsun.

Seni kaybetmiş olmamıza rağmen, sen hâlâ bizim kalplerimizdesin.

Hâlâ senin kaybettiğimiz için acı çekmemize rağmen, burada olan sevgiyi görüyoruz.

Noktalar arasında hareket ederek:

Kaş: "Geleceğini öğrenmek bizi heyecanlandırmıştı."

Göz yanı: "Seninle tanışacağımız için heyecanlıydık.

Göz altı: "Ve sonra seni kaybettik."

Burun altı: "Seni çok erken kaybettik."

Çene: "Ben annen olarak senin için yas tutuyorum."

Köprücük kemiği: "Ben baban olarak senin için yas tutuyorum."

Kol altı: "Her ikimiz de yastayız."

Baş: "Öldüğünde, kalplerimizde sana bir yer ayırıyorduk."

Kaş: "Bu yer hâlâ var, boş, terk edilmiş."

Göz yanı: "Bir delik gibi hissediyoruz."

Göz altı: "Ve şimdi hâlâ sana karşı duyduğumuz sevgiyi hissediyoruz."

Burun altı: "Kalplerimizde bir yerin var."

Çene: "Sen kalplerimizdesin."

Köprücük kemiği: "Çocuğumuzun kaybı."

Kol altı: "Seni görüyoruz."

Baş: "Seni seviyor ve seni çocuklarımızdan biri olarak görüyoruz."

Sezgisel Vuruşlar

Bu doğmamış çocuğu görmek ve varlığını kabul etmekle bağlantılı sezgisel bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun.
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şunları içerir:

- Çocuğunuzu aileye dâhil olmuş hissediyorsanız.
- Acıyı hissedip, acıdan kurtulmuş olarak hissediyorsanız.
- Hem sizin hem de eşinizin bu çocuğu görüp, kabul etmemiz gerektiğini anlıyorsanız.

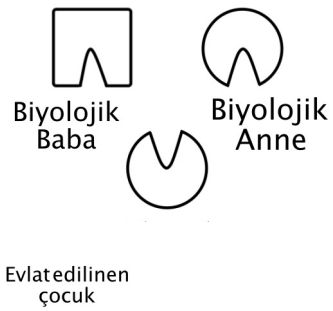
Bu egzersizi tamamladıktan sonra, 122. sayfadaki Çocukların *Sırası* adlı egzersizi yapmak ya da tekrarlamak isteyebilirsiniz.

Evlat Edinme

Biyolojik Ebeveynler ve Çocuk

Evlat edinme durumunda bağları ve kayıpları görmek bütün aile üyelerine bir rahatlama duygusu sağlayabilir. Bu ilk dizi vuruş metinlerinde odak nokta biyolojik anne ve babadır.

Ne Zaman Kullanmalı
Var olan ailede edinilmiş bir çocuk varsa.
Atalarımızın ailesinde bir evlat edinme olmuşsa.



Çizim 24. Biyolojik ebeveynler ve onların çocuğu

Sahnenin Kurulması

Biyolojik ebeveynlerin, biyolojik çocuklarıyla yüzleştiğini hayal edin. Çocuğu belli bir yaşta hayal etmek zorunda değilsiniz, bunun yerine çocuğun bütün yaşlardaki toplam enerjisini düşünün. Evlat edinmeden sonra geçen süre önemli değildir.

Alanı Hissetmek

Biyolojik ebeveynler ve çocukları arasındaki bağlantıya uyarlanın. Hem kayıp duygusunu hem de sürmekte olan sevgiyi fark edin.

Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Seni evlatlık vermemize ve ödediğimiz bedelin ne kadar ağır olduğu açık olmasına rağmen, sana olan sevgimizi görmek istiyoruz.

Her bir tümce için bir tur, toplam iki tur vuruş yapın:

1. Biz sana yaşam verdik.
2. Biz sana yaşam verdik ve seni evlatlık verdik.

Hazırlık noktalarına dönerek:

Sana yaşam vermemize rağmen, geri kalan her şeyi başkalarından aldın, verdiğimiz kararı kabul etmeye açığız.

Her bir tümce için bir tur, toplam iki tur vuruş yapın:

1. Geri kalanı başkalarından aldın.
2. Sen her zaman bizim kalplerimizdesin.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Seni evlatlık vermemize rağmen ve her ne kadar duygularımız katlanılmaz olsa da, kaybımızı görmek istiyoruz.

Seni evlatlık vermemize rağmen, o sıralar verebileceğimiz en iyi karar olduğu halde, bize ve sana nelere mal olduğunu kabul ediyoruz.

Seni evlatlık vermemize ve ödediğimiz bedelin ne kadar ağır olduğu açık olmasına rağmen, sana olan sevgimizi görmek istiyoruz.

Sana yaşam vermemize rağmen, geri kalan her şeyi başkalarından aldın, verdiğimiz kararı kabul etmeye açığız.

Noktalar arasında hareket ederek:

Kaş: "Sana yaşam verdik."

Göz yanı: "Ve sonra seni evlatlık verdik."

Göz altı: "Biz yitirdik."

Burun altı: "Sen yitirdin."

Çene: "Sana yaşam verdik."

Köprücük kemiği: "Geri kalan her şeyi başkalarından aldın."

Kol altı: "Her zaman kalplerimizde olacaksın."

Baş: "Her zaman kalplerimizdesin."

Kaş: "Her zaman kalplerimizdeydin."

Göz yanı: "Kalplerimiz sana açık."

Göz altı: "Seni evlatlık vermenin acısını hissetmek istiyoruz."

Burun altı: "Sana olan sevgimizi hissetmek istiyoruz."

Çene: "Birbirimize olan sevgimizi kabul ediyoruz."

Köprücük kemiği: "Senin üstlendiğin bedeli görüyoruz."

Kol altı: "Ödememiz gereken bedeli üstleniyoruz.

Baş: Senin yaşam hediyeni kabul ediyoruz.

Sezgisel Vuruşlar

Hem sevgi hem de kaybı kabul etmekle bağlantılı sezgisel bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

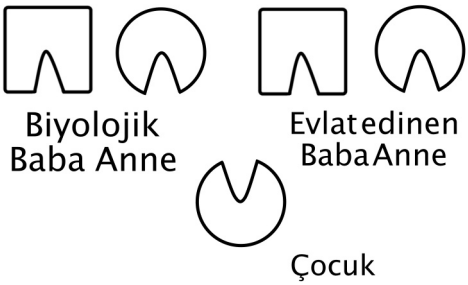
İyileşme Tablosu

Aşağıdakiler gerçekleştiğinde vuruşlar tamamlanmıştır:

- Çocuğa olan sevginizi hissettiğinizde
- Çocukla olan bağlantınızı hissettiğinizde.
- Herkesin ödediği bedeli kabul edebildiğinizde.

Evlat Edinen Ebeveynler ve Biyolojik Ebeveynler

Ebeveynler gerçek hayatta birbirleriyle tanışmış olsunlar ya da olmasınlar, bu vuruş seansı, aile sistemi düzeyinde, ebeveynlerin karşılık oluşturmaları gereken bazı alanlara dikkat çekmek içindir.



Çizim 25: Çocuk her iki ebeveyn grubuyla da yüzleşiyor

Sahnenin Kurulması

Her iki ebeveyn grubunun da çocukla yüzleştiğini hayal edin. Biyolojik ebeveynler şu anda birlikte olsun ya da olmasın onlar da yan yana dursun.

Alanı Hissetmek

- Ebeveyn grupları arasında ne hissediyorsunuz?
- Birbirlerine bakabiliyorlar mı?
- Birbirlerini kabul ediyorlar mı?
- Aralarındaki bağlantıyı ve çocuğa olan sevgilerini görüyorlar mı?

Biyolojik Ebeveynlerden Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Çocuğumuzu kaybetmenin yasını tutmamıza rağmen, ona baktığınız için size teşekkür ederiz.

Çocuğumuzu kaybetmenin yasını tutmamıza rağmen, ona baktığınız için size teşekkür ederiz.

Çocuğumuzu kaybetmenin yasını tutmamıza rağmen, ona baktığınız için size teşekkür ederiz.

Her bir tümce için bir tur, toplam dört tur vuruş yapın:

1. Onu özlüyoruz.
2. Size teşekkür ediyoruz.
3. Ona yaşamı biz verdik.
4. Siz geri kalan her şeyi.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Çocuğumuzu kaybetmenin yasını tutmamıza rağmen, ona baktığınız için size teşekkür ederiz.

Çocuğumuzu kaybetmemiz bizim kararımız olsa da, biyolojik ebeveynleri olarak yerimizi talep ediyoruz.

Bizim kaybımız sizin kazancınız olduğu halde, ona bakmanızın bedelini anlıyoruz.

Biz ona yaşam verdik, siz geri kalan her şeyi.

Noktalar arasında hareket ederek:

Kaş: "Ona baktığınız için teşekkür ederiz."

Göz yanı: "Onu sevdiğiniz için teşekkür ederiz."

Göz altı: "Biz ona yaşam verdik."

Burun altı: "Siz geri kalan her şeyi."

Çene: "Biz ona yaşam verdik."

Köprücük kemiği: "Siz geri kalan her şeyi."

Kol altı: "Birbirine karışan yollarımızı onurlandırıyoruz."

Baş: "Bağlılığımızı ve sevgimizi onurlandırıyoruz."

Sezgisel Vuruşlar

Yukarda okuduklarınızla bağlantılı sezgisel bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun.
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Aşağıdaki gerçekleştiğinde vuruşlar tamamlanmıştır:

- Evlat edinmiş ebeveynler için minnet duygusu hissettiğinizde.

Evlat Edinen Ebeveynlerden Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken aşağıdakileri söyleyin:

Siz ona yaşam vermenize rağmen, biz de ona bir yaşam verdik, hepimizin arasındaki sevgiyi görmeye açığız.

Siz ona yaşam vermenize rağmen, biz de ona bir yaşam verdik, hepimizin arasındaki sevgiyi görmeye açığız.

Siz ona yaşam vermenize rağmen, biz de ona bir yaşam verdik, hepimizin arasındaki sevgiyi görmeye açığız.

Her bir tümce için bir tur, toplam iki tur vuruş yapın:

1. Ona yaşam verdiğiniz için teşekkür ederiz.
2. Onun ödediği ve sizin ödediğiniz tüm bedelleri kabul ediyoruz.

Basamaklı Vuruşlar

Ondan vazgeçmenize rağmen ve bir parçamız bunu anlamıyor olsa da, var olan sevgiyi görmeye açığız.

Bazen, sizin bağınıza sahip olmadığımızı düşünüyor olsak da, hem sizin hem de bizim bağımızı kabul ediyoruz.

Ona biz yaşam vermediğimiz halde, biz de ona bir yaşam verdik ve biz sizin ve onun ödediği bedeli kabul ediyoruz.

Noktalar arasında hareket ederek:
Kaş: "Ondan vazgeçtiniz."
Göz yanı: "Sevdiğimiz için onu seçtik."
Göz altı: "Ondan vazgeçtiniz."
Burun altı: "Biz onu seçtik."
Çene: "Onun hem size hem de bize ihtiyacı var."
Köprücük kemiği: "Size olan bedelini görmeye açığız."
Kol altı: "Bize olan bedelini görmeye açığız."
Baş: "Onun ödediği bedeli görmeye açığız."

Sezgisel Vuruşlar

Biyolojik ebeveynlerine seslenme ve Onların rolünü kabul etme konusundaki hisleriniz ve sezgilerinizle bağlantılı bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun.
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Aşağıdakiler gerçekleştiğinde egzersiz tamamlanmıştır;

- Biyolojik ebeveynler için minnet duygusu hissettiğinizde.
- Çocuğunuzun yaşamında her iki ebeveyn grubunun yerini gördüğünüzde.

Sona Erdirilmiş Hamilelikler

"O çocuk için kalbimde oluşmaya başlayan bir yer vardı, küçük bir oyuk. Hiçbir zaman dolacağını sanmıyorum."
Michael Chabon[22]

Bir hamilelik sonlandırdıysanız ve şimdi kariyeriniz, var olan çocuklarınız ya da ilişkiniz konusunda bazı sınırlar ve sorunlarla karşılaşıyorsanız takip eden vuruş egzersizlerini yapmayı değerlendirin. Kürtaj sonradan gelen çocuklar için zorluklar oluşturabilir, ebeveynlerin üzerinde yaratacağı gerilimi ise ayrıca belirtmeye gerek yok. Sonlandırılmış gebeliklerle çalıştığımızda dört görüş değerlendirmeye alınır; anne, baba, kayıp çocuk ve sonradan gelecek olan çocuk. Burada ilk üç açı için metinler dâhil edilmiştir.

Ne Zaman Kullanmalı

- Sonlandırılmış gebeliğiniz varsa
- Kariyeriniz, var olan çocuklarınız ya da ilişkinizde sorunlar yaşıyorsanız.

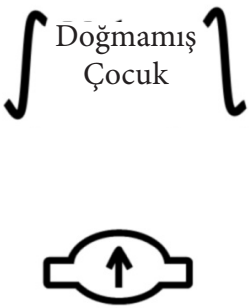
22 Belinda Luscombe, "10 questions: Pulitzer Price-winning novelist Michael Chabon on race, fatherhood and writing box-office flops,(Pulitzer ödüllü romancı Michael Chabon'a, Babalık, Irk ve Satışı Başarısızlığı üzerine 10 soru). Time, October 1, 2012 s.64.

- Anneniz, büyükanneniz ya da diğer aile üyelerinin kürtaj yaptırdığına ilişkin bilginiz varsa.

Annenin Perspektifi

Sahnenin Kurulması

Anne olarak, doğmamış çocuğunuzun enerjisiyle yüzleştiğinizi düşünün. Belirli bir yaş ya da görünüş resmetmeyin, sizin ya da bir başkasının gebe kaldığı çocuğun zamansız *gestalt* enerjisini hayal edin.



Çizim 26: Doğmamış çocuğunuzla yüzleşmek

Alanı Hissetmek

- Bedeninizde ne hissediyorsunuz?
- Kalbinizde ne hissediyorsunuz?
- Aklınızda hangi düşünceler dolaşıyor?
- Kendinizi kopmuş hissediyor musunuz?
- Sevgi hissediyor musunuz?

Çocuğunuza doğru bakmanın nasıl rahatlama, çocuktan yüz çevirmenin nasıl baskı oluşturduğunu fark edin.

Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Bu çocuk için zamanlama doğru olmadığı halde ve ben olayları ve duyguları arkamda bırakmak istememe rağmen, bu çocuğa kalbimi açmaya açığım.

Bu çocuk için zamanlama doğru olmadığı halde ve ben olayları ve duyguları arkamda bırakmak istememe rağmen, bu çocuğa kalbimi açmaya açığım.

Bu çocuk için zamanlama doğru olmadığı halde ve ben olayları ve duyguları arkamda bırakmak istememe rağmen, bu çocuğa kalbimi açmaya açığım.

Noktalar arasında hareket ederek, her bir tümce için bir tur, toplam dört tur vuruş yapın:

1. Zaman doğru değildi.
2. Bu çocuğu istemedim.
3. Bu çocuğa sahip olmamaya karar verdim.
4. Bu çocuğa sahip olmamaya karar verdik.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken aşağıdaki tümceleri söyleyin:

Bu çocuk için zamanlama doğru olmadığı halde ve ben olayları ve duyguları arkamda bırakmak istememe rağmen, bu çocuğa kalbimi açmaya açığım.

Bu çocuk için zamanlama doğru olmamasına rağmen ve bir parçam bu çocuğu istemediği halde, bu çocuğu isteyen parçamın varlığını kabul ediyorum.

Bu çocuğu istemediğim halde ve zamanlama doğru olmamasına rağmen, eylemlerimin sorumluluğunu üstleniyorum ve kalbimi bu çocuğa açıyorum.

Aşağıda belirtildiği gibi noktalara vuruş yapın.
Kaş: "Zamanlama doğru değildi. Bu çocuğu istemedim."
Göz yanı: "Bu çocuğu istemedim."
Göz altı: "Bu çocuğu istemedik."
Burun altı: "Bu çocuğa sahip olmamayı seçtik."
Çene: "Bu çocuğa sahip olmamayı seçtim."
Köprücük kemiği: "Bu çocuğa sahip olmamayı seçti."
Kol altı: "Sahip olmamayı seçtik."
Baş: "Bir parçam bu çocuğu istedi."
Kaş: "Her parçam bu çocuğu istedi."
Göz yanı: "Zamanlama doğru değildi."
Göz altı: "Zamanlama doğru değildi."
Burun altı: "Çocuğun kalbimde bir yeri var."
Çene: "Seni görüyorum."
Köprücük kemiği: "Seni kabul ediyorum."
Kol altı: "Her zaman kalbimde bir yerin olacak."
Baş: "Sen benim çocuğumsun."

Sezgisel Vuruşlar

Düşünceler için önceki metinleri okuduktan sonra bağlantılı bilinç akışınızı ve duygularınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun.

- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Aşağıdakiler gerçekleştiğinde egzersiz işini tamamlanmıştır;

- Doğmamış çocuğunuzu düşündüğünüzde bir bağlantı hissedebiliyorsanız.
- O'nu kalbinizde hissediyorsanız.
- Onların, siz ve sevenleri tarafından sadece görülmek istendiğini biliyorsanız.
- Bağlantıyı kabul ediyorsanız.

Anneden Babaya

Kürtajda babanın rolü de değerlendirilmelidir. Sıklıkla, gizli ya da çok gizli olmayan bir suçlama iyileşmeyi zehirliyordur. Eğer durum buysa aşağıdaki metinler yardımcı olabilir.

Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken aşağıdakileri söyleyin:

Bu karar için seni suçluyor olmama rağmen, kendi rolümü tamamen kabul etmeye açığım.

Bu karar için seni suçluyor olmama rağmen, kendi rolümü tamamen kabul etmeye açığım.

Bu karar için seni suçluyor olmama rağmen, kendi rolümü tamamen kabul etmeye açığım.

Noktalar arasında hareket ederek, her bir tümce için bir tur, toplam dört tur vuruş yapın:

1. Seni suçluyorum, bizi suçluyorum ve kendimi suçluyorum.
2. Yaptığımız şey nedeniyle kalbimi kapattım.
3. Yaşamı beraber yarattık.
4. Ve beraber sona erdirdik.

Basamaklı Vuruşlar

Noktalara vuruş yaparken aşağıdakileri söyleyin:

Bu karar için seni suçluyor olmama rağmen, kendi rolümü kabul etmeye açığım.

Bu karar aramızı açmış olmasına rağmen, paylaştığımız sevgiyi görmeye kendi sorumluluğumu görmeye açığım.

Noktalara vuruş yaparken aşağıdaki metinleri söyleyin:

Kaş: Seni suçluyorum.

Göz yanı: Kendimi suçluyorum.

Göz altı: Her ikimizi suçluyorum.

Burun altı: Bu çocuk için sana ihtiyacım vardı.

Çene: Bu çocuk için sana ihtiyacım vardı.

Köprücük kemiği: Ama sen yoktun.

Kol altı: Ben de yoktum.

Baş: Olanlar yüzünden kalbimi kapattım.

Kaş: Yaptığımız şey yüzünden ruhumu kapattım.

Göz yanı: Beraber yaşam yarattık.

Göz altı: Ve biz sona erdirdik.

Burun altı: Beraber yaşam yarattık.

Çene: Ve biz sona erdirdik.

Köprücük kemiği: Yaptığımız şey için sorumluluğu üstleniyorum.

Kol altı: Yaptığım şey için sorumluluğu üstleniyorum.

Baş: Beraber yaptık.

Sezgisel Vuruşlar

Kürtaj kararında diğer ebeveynin rolü ile ilgili duygularınızla bağlantılı bilinç akışınızı ve duygularınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın. Nihai olarak her ikiniz de kendi sorumluluklarınızı üstleniyorsunuz.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Aşağıdakiler gerçekleştiğinde egzersiz tamamlanmıştır;

- Eşiniz ve kararınızla yüzleşebiliyor ve suçluluk, öfke ya da keder hissetmeden sorumluluğunu alabiliyorsanız.
- Enerjisel ya da duygusal olarak çökmeden doğmamış çocuğunuzla yüzleşebiliyorsanız.

Anneden Çocuğa

Doğmamış çocuğunuzla yüzleştiğinizi hayal edin ancak bu kez doğrudan ona hitap edeceksiniz. Bu vuruş eg-

zersizini sadece anneden babaya olan egzersizi yaptıktan sonra gerçekleştirin.

Çizim 27 Çocukla, Birlikte Yüzleşmek

Tekrarlayan vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken aşağıdakileri söyleyin:

Seni hatırlamak çok acı vermesine rağmen, şimdi seni hatırlıyoruz.

Seni hatırlamak çok acı vermesine rağmen, şimdi seni hatırlıyoruz.

Seni hatırlamak çok acı vermesine rağmen, şimdi seni hatırlıyoruz.

Noktalar arasında hareket ederek, her bir tümce için bir tur, toplam üç tur vuruş yapın:

1. Kalplerimizde her zaman bir yerin olacak.
2. Seni hatırlıyoruz.
3. Diğer çocuklarla yaşamımıza devam ederken bile seni hatırlıyoruz.

Basamaklı Vuruşlar

Noktalara vuruş yaparken aşağıdakileri söyleyin:

Senden vazgeçmiş olduğumuz halde, kalplerimizde her zaman bir yerin olacak.

Sen ilk[23] *çocuğumuz olduğun halde ve biz seni ve yerini reddetmiş olsak da, şimdi ilk çocuğumuz olduğunu kabul ediyoruz.*

Seni hatırlamak çok acı vermesine rağmen, şimdi seni hatırlıyoruz.

Noktalar arasında hareket ederken aşağıdaki metinleri söyleyin:

Kaş: Sana sahip olmamayı seçtik.

Göz yanı: Kalplerimizde her zaman bir yerin olacak.

Göz altı: Sana sahip olmamayı seçtik.

Burun altı: Ve biz seni hatırlıyoruz.

Çene: Sana sahip olmamayı seçtik.

Köprücük kemiği: Ve diğer çocuklarla yaşamımıza devam ederken seni hatırlıyoruz.

Kol altı: Seni hatırlıyoruz.

Baş: Kalplerimizde bir yerin var.

Sezgisel Vuruşlar

Çocuğunuza onu hatırladığınızı ve her zaman kalbinizde olacağını söylerken, bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın.

23 'İlk' kelimesini, çocuğun gebelik sıralamasında uygun yerini yansıtmak için değiştirin.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

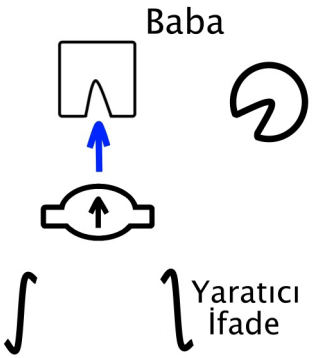
- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun.
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Çocuğunuza bakıp gülümsediğinizde egzersizin bu kısmı tamamlanmıştır.

Çocuk Yok

Ebeveynlerini kaybetmiş ve bu kederle sakatlanmış birçok insanla çalıştım. Ebeveynlerin kaybı üzerine sayısız EFT yaptık ancak iyileşmeyi engelleyen temel bir öğe buldum. Bu insanların çocukları yoktu, kaybettikleri ebeveynleriyle aralarında çok güçlü bir bağ hissediyor olmalarına rağmen, aralarındaki aşkı çağırmak için ileriye doğru bakacakları bir şeye ihtiyaçları vardı. Bu insanlardan ileriye doğru akan bir sevgi yoktu ve bu nedenle geçmişe kendilerine yararı olmayan bir biçimde bağlanmışlardı. Çocuğunuzun olmamasının nedeni ne olursa olsun, yaşamınızdaki yaratıcı dışavurumu sahiplenebilirseniz, yaşamın ve bir şeye yaşam vermenin çekiciliğini hissedebilirsiniz.



Çizim 28: Kaybedilmiş babaya olan bağ ve Yaratıcı Dışavurumda kopukluk

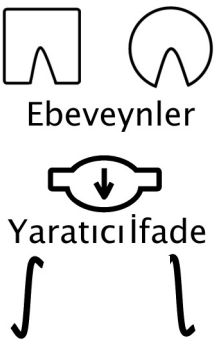
Ne zaman Kullanmalı

- Hayatta olan çocuğunuz olmadığı zaman
- Yaratıcı dışavurumda bir eksiklik hissediyorsanız

(Eğer gebelik ya da doğum sırasında bir çocuk kaybettiyseniz önce düşük egzersizini yapın)

Sahnenin Kurulması

Önünüzde bu yaşamdaki yaratıcı dışavurumunuzu temsil eden bir enerji hayal edin: işiniz, sanatınız, tutkunuz, ya da enerjiniz. Eğer isterseniz ebeveynlerinizi arkanızda dururken hayal edebilirsiniz.



Çizim 29: Yaratıcı Enerjinin Akışı

Alanı Hissetmek

- Bu yaratıcı dışavurum konusunda ne hissediyorsunuz?
- Üzüntü hissediyor musunuz?
- Bir hissizlik fark ediyor musunuz?
- Bir kayıp hissi var mı?

- Heyecan hissediyor musunuz?
- Mutluluk hissediyor musunuz?
- Neşe hissediyor musunuz?
- Bir beklenti hissediyor musunuz?

Tekrarlayan Vuruşlar

Hazırlık noktalarına vuruş yaparken aşağıdakileri söyleyin:

Çocuğum olmamasına ve kuşaklar boyunca akan sevgi benimle durduğu halde, kendimi kabul etmeye açığım.

Çocuğum olmamasına ve kuşaklar boyunca akan sevgi benimle durduğu halde, kendimi kabul etmeye açığım.

Çocuğum olmamasına ve kuşaklar boyunca akan sevgi benimle durduğu halde, kendimi kabul etmeye açığım.

Her bir tümce için bir tur, toplam beş tur vuruş yapın.

1. Benim çocuğum yok.
2. Sevgi benimle durdu.
3. Atalarımın yaşamı benimle durdu.
4. Yaratıcı dışavurumumu sevgi olarak görmeye açığım.
5. Atalarımdan akıp gelen enerji ve sevginin benim içimden dışarı, dünyaya aktığını görmeye açığım.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken aşağıdakileri söyleyin:

Çocuğum olmamasına rağmen ve atalarımın tüm yaratımı ziyan olduğu halde, kendimi kabul etmeye açığım.

Çocuğum olmamasına rağmen ve kuşaklar boyunca akan

tüm sevgi benimle birlikte durmuş olduğu halde, kendimi kabul etmeye açığım.

Çocuğum olmamasına rağmen ve kuşaklar boyunca akan tüm acı benimle birlikte durmuş olduğu halde, kendimi ve dünyadaki kendi sevgi ifademi kabul etmeye açığım.

Noktalar arasında hareket ederken aşağıdaki metinleri söyleyin:

Kaş: "Benim çocuğum yok."

Göz yanı: "Sevgi benimle birlikte durdu."

Göz altı: "Akış benimle birlikte durdu."

Burun altı: "Çocuğum olmadan yaşam amacım yok.

Çene: "Yaşamın ve yaratıcı dışavurumun kaybı."

Köprücük kemiği: "Benim çocuğum yok."

Kol altı: "Sevgi benimle birlikte durdu."

Baş: "Benim çocuğum yok."

Başa dönerek:

Kaş: "İşimi sevgi olarak görmeye açığım."

Göz yanı: "Yaratıcı dışavurumumu sevgi olarak görmeye açığım."

Göz altı: "Varlığım aracılığıyla geri vermeye açığım.

Burun altı: Dünyayı sevmeye açığım."

Çene: "Hayatımın yaratıcı dışavurumlarına açığım.

Köprücük kemiği: "Ben yaratıcı bir gücüm."

Kol altı: "Hayatımdaki enerji ve sevgiyi görmeye açığım.

Baş: "Atalarımdan gelen sevgi benim içimden geçerek dünyaya kalıyor."

Sezgisel Vuruşlar

Dünyada sevginizi dışa vurmanızla bağlantılı bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın. Çocuk sahibi olmamayı ikame etmiyorsunuz, sadece sevginin akışını devam ettiriyorsunuz.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun.
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şu gerçekleştiğinde egzersiz işe yaramıştır;

- Büyük-büyük ebeveynlerinizden, büyük ebeveynlerinize, ebeveynlerinize, size ve sonra da sizden dışarı, ileriye doğru sevginin ve desteğin akışını hissediyorsanız.

BÖLÜM 10:

Kader, Bağlantı ve Mimarlık

Takılıp Kalmak ve Anlamamak

Ne Zaman Kullanmalı

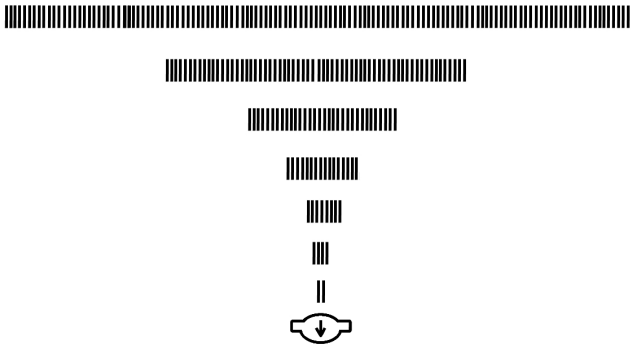
- Sıkışıp kaldığınızı ya da aile sisteminizi düşünmekte direnç hissettiğinizde,
- Aile sisteminizi düşündüğünüzde ağırlık ve kalınlık hissettiğinizde,
- Ailenizde tam olarak ne olduğunu bilmediğinizde.

Sahnenin Kurulması

Aile bilgisi ve enerjisine ulaşmanızın mümkün olduğunu, bizden çok daha büyük bir bütünün bir parçası olduğumuzu bilmek, görevimizi yaptığımızı bilmemize rağmen daha büyük sistemin ağırlığını hisseden bizler için rahatlama sağlayabilir. Ancak bazen, ağırlığı ve nereden başlayacağımızı anlayamayız. Bu metin bu ağırlık duygusunu aralayabilir ve sistemle tekrar bağlantı kurmanız için bir sonraki aşamada nereye bakmanız gerektiğini gösterebilir.

Alanı Hissetmek

Derin bir nefes alın, bedeninizi rahatlatın ve geçmişe doğru genişleyen biçimde aile alanınızı düşünün. Bedeninizi hissedin. Yükselen gerginliği ve ağırlığı fark edin. Odağı kendinizden alıp daha geniş Aile Dizimine kaydırdığınızda gelen rahatlamayı da hissedebilirsiniz.



Çizim 30: Arkanızdaki Birçok Kuşak

Tekrarlayan Vuruşlar

Karate Kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Tıkanmış, gergin ve engellenmiş hissetmeme rağmen, daha büyük resmi görme düşüncesine açığım.

Tıkanmış, gergin ve engellenmiş hissetmeme rağmen, daha büyük resmi görme düşüncesine açığım.

Tıkanmış, gergin ve engellenmiş hissetmeme rağmen, daha büyük resmi görme düşüncesine açığım.

Her bir tümce için bir tur, toplam dört tur vuruş yapın.

1. Bu çok ağır bir duygu.
2. Bu ağırlığın nereden geldiğini merak ediyorum.
3. Sevginin ve yaşamın akışının nerede bozulduğunu merak ediyorum.
4. Mümkün olan sevgiyi görmeye açığım.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken aşağıdakileri söyleyin:

Tıkanmış ve gergin hissetmeme ve bir şeyi gözden kaçırdığımı bilmeme rağmen, bir sonrakini görmeye açığım.

Tıkanmış, gergin ve kitlenmiş hissetmeme rağmen, daha büyük resmi görme düşüncesine açığım.

Tıkanmış, gergin ve kopmuş hissetmeme rağmen, mümkün olan sevgiyi görme düşüncesine açığım.

Noktalar arasında hareket ederken aşağıdaki metinleri söyleyin:

Kaş: "Bu çok ağır bir duygu."

Göz yanı: "Nereden başlayacağımı bilmiyorum."

Göz altı: "Bu ağırlığı düzeltebileceğimden emin değilim."

Burun altı: "Burada olan acıya nasıl katlanabileceğimi bilmiyorum."

Çene: "Bu benim sorumluluğum değil."

Köprücük kemiği: "Ve ağırlığı hissedebiliyorum."

Kol altı: "Burada değerlendirilmesi gereken çok fazla şey hissediyorum."

Baş: "Akışın tıkanıklığını çözmek için nereden başlayacağımı bilmiyorum."

Kaş: "Herhangi bir yerden başlayabileceğim düşüncesine açığım."

Göz yanı: "Benim için daha güvenli olan, kuşaklar öncesinden başlamak düşüncesine açığım."

Göz altı: "Aile sistemimi belli bir mesafeden gözleme düşüncesine açığım."

Burun altı: "Gördüğüm tüm acıların sorumlusunun ben olmadığım düşüncesine açığım."

Çene: Her bir aile üyesinin kendi kaderini onurlu bir bi-

çimde yaşama kapasitesine sahip olduğu düşüncesine açığım.

Köprücük kemiği: "Ailemde bazılarının yaşamımı neşe dolu bir biçimde geçirmemi istedikleri düşüncesine açığım."

Kol altı: "Ailemin geri kalanının görünmek ihtiyacında oldukları düşüncesine açığım."

Baş: "Ailemi hem görmek hem de yaşamımda huzur içinde olmak düşüncesine açığım."

Sezgisel Vuruşlar

Okuduklarınızla bağlantılı bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun.
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şu gerçekleştiğinde egzersiz işe yaramıştır;

- Bir parça enerji, heyecan ya da olasılık hissetmeye başladığınızda.
- Kimin ya da neyin görülmek istediğine dair bir düşünceniz olduğunda.

Rahatsız Edici Sırlar

Kader, normal Aile Diziminde kullanılan ve benim çok güçlü bulduğum bir kavramdır. Her birimizin yaşamının eşi olmayan yolunu ifade eder. Bir başkasının kaderini görüp, onurlandırdığımızda, onların farklı yollarını görür ve bu yolda nasıl onurlu ve güçlü bir biçimde yaşadıklarını görürüz. Kurban olmayı içermez ama sayısız kaybı ve acıyı görmeyi içerir. Benim kaderim benim ailemde doğmaktı, sizinki sizin ailenizde. İşte hepsi budur.

2012 yılında televizyonda adı "Kim Olduğunuzu Sanıyorsunuz?" olan bir program vardı. Programda ünlü insanlar geçmişlerini kazıyorlar ve atalarıyla, nereden geldikleriyle ilgili birçok yeni şey buluyorlardı. (Ana akım medya her gün artan biçimde atalarımızla ilgili öngörülere daha çok yer ayırıyor, ben bunu atalarla ilgili iyileşme ve tekrar bağlantı kurma isteğinin yansıması olarak görüyorum.) Bir programda, bir performans sanatçısı olan Reba McEntire, katılımcıydı ve ailesiyle ilgili olarak birçok rahatsız edici gerçeği öğrendi.[24]

Bu program geçmişimizi araştırdığımızda bazı ilginç sonuçlara ulaşacağımızı göstermektedir. Ailelerimiz hakkında önemli şeyler bulmayı umut ederiz ve buluruz. Ancak aynı zamanda aile mitleri çöker ve aile sırları ortaya dökülür. Bugünün standartlarıyla ailenin geçmişteki davranışlarını yargılamak kolaydır. Şu tür sorular sorabiliriz:

- Bu insan nasıl bu kadar çok evlenmiş olabilir?
- Bu insan bu sırrı nasıl sakladı?
- Bu insan nasıl köle sahibi olabildi?
- Bu insan nasıl terk etti?
- Bu insan nasıl kalabildi?

24 Program ilk defa 2 Mart 2012'de NBC'de yayınlandı. Sanatçı, atalarından birinin köle sahibi olduğunu ve bir başka atasının da sözleşmeli bir uşağı olduğunu öğrendi.

Robin Grille, *Barışçıl Bir Dünya* İçin *Ebeveyn Olmak*'da ailelerin ve çocuk yetiştirme pratiklerinin evrimi konusunda yazmaktadır. Zamanla birlikte kültürümüzde meydana gelen değişimler beni çok etkiledi ve geçmişteki insanların eylemlerini bugün sahip olduğumuz normlarla yargılamamın olanaksız olduğunun farkına vardım. Bunun yerine evrimi fark edebilir ve hem geçmişi hem de evrimi kutsayabiliriz.

Geçmişi araştırmak merak duygumuzu tatmin ederken bizi, kim olduğumuzla daha bağlı hale getirebilir. Geçmişimiz nedeniyle olduğumuz kişiyiz, geçmişimize rağmen değil. Sırları açığa çıkarmak, kim olduğumuz gerçeğini değiştirmez ve soyağacımızı kabul etmek, yaşamımıza değer katar.

Ne Zaman Kullanmalı

Aile geçmişinizi araştırıyor ve şimdiden aile geçmişinizle ilgili rahatsız edici bilgilere sahipseniz.

Sahnenin Kurulması

Aile geçmişinizi ve ailenizle ilgili bulduğunuz yeni rahatsız edici bilgileri düşünün.

Alanı Hissetmek

Bu aile geçmişi hakkında düşünürken derin bir nefes alın. Kendiniz için ne hissettiğinize ve sizden önce olmuş olan şeyleri yargılamadan kabul etme düşüncesine açık olun.

Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Geldiğim yer nedeniyle hayal kırıklığına uğradığım halde, Kendimi ve geçmişimi kabul etme düşüncesine açığım.

Geldiğim yer nedeniyle hayal kırıklığına uğradığım halde, Kendimi ve geçmişimi kabul etme düşüncesine açığım.

Geldiğim yer nedeniyle hayal kırıklığına uğradığım halde, Kendimi ve geçmişimi kabul etme düşüncesine açığım.

Her bir tümce için bir tur, toplam beş tur vuruş yapın:

1. Yaptıkları nedeniyle hayal kırıklığına uğradım.
2. Bunu anlamıyorum.
3. Buna rağmen buradayım.
4. Kendi değerimi ve yaşıyor olma sevincimi görmeye açığım.
5. Onlar olmadan, hayatta olamazdım.

Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Ailem hakkında bildiğim şey nedeniyle hayal kırıklığına uğradığım halde, kendimi sevme ve kabul etme düşüncesine açığım.

Geldiğim yer nedeniyle hayal kırıklığına uğradığım halde, kendimi kabul etme ve kendi değerimi bilme düşüncesine açığım.

Geçmişteki bu kararları ve olayları anlamadığım halde, kendi yaşamımı kabul etme düşüncesine aşığım.

Noktalar arasında hareket ederek:

Kaş: Bulduğum şey nedeniyle hayal kırıklığına uğradım.

Göz yanı: "Geçmişim nedeniyle hayal kırıklığına uğradım."

Göz altı: "Yapmış oldukları şeyi neden yapmış olduklarını anlamıyorum."

Burun altı: "Kaderlerini, onların kaderleri olarak görmeye açığım."

Çene: "Ellerinde olanla yapabilecekleri en iyi şeyi yaptıklarını görmeye açığım."

Kol altı: "Yaptıkları şeyi iyi bir şey olarak görme düşüncesine açık olmasam da, yargılamama düşüncesine açığım."

Kaş: "Aile geçmişi ve bu aile sırrı.

Göz yanı: "Yollarını ve kaderlerini görmeye açığım."

Göz altı: "Benim kaderim bu ailede doğmaktı."

Burun altı: "Kim olduğumu kabul etmeye açığım."

Çene: "Yaşam hediyesini kabul etmeye açığım."

Köprücük kemiği: "Yaşamımın hediyesini kabul ediyorum."

Kol altı: "Atalarımdan bana gelen yaşama açığım."

Baş: "Anlamıyorum ve yaşamımın hediyesini kabul ediyorum."

Sezgisel Vuruşlar

Aileniz hakkında keşfettiğiniz şeyle ilgili ne hissettiğinizle bağlantılı bilinç akışınızı takip ederek en az üç tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.

- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun.
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şunlar görüldüğünde iyileşme başlamıştır;

- Keşfettiğiniz sır ne olursa olsun yaşam hediyenizi hissediyorsanız.
- Sizden önce gelenlerin yaşam yolu ne olursa olsun, yaşamınızda mutluluğu hissedebiliyorsanız.
- Eşsiz yaşamınızın, sizden önce gelen bütün ataları-nızdan kaynaklandığını anlıyorsanız.

Büyük-Büyük Ebeveynlerinizin Bağlantısı

Farklı aile düğümlenmelerine bakmanın sonucu, olduğumuz kişi olmamız nedeniyle destek bulduğumuz ve enerji dolduğumuz bir yere gelmektir. Biz iki ebeveynden, dört büyük ebeveynden ve sekiz büyük-büyük ebeveynden ve on altı büyük-büyük-büyük ebeveynden geliyoruz. Soyağacınızın her bir dörtte birlik bölümüyle ilgili bağlantınızı güçlendirebileceğiniz bir egzersiz var burada. Birçok insan büyük-büyük ebeveynlerini görmemiş ya da çok gençken görmüştür. Büyük-büyük ebeveynler geçmişle, çoğu zaman kayıp ama çok güçlü bir bağdır.

Ne Zaman Kullanmalı

- Diğer metinlerin bazılarını yapmış ve tamamlanmış hissediyorsanız.
- Bazı çalışmalar yapılması gerektiğini hissediyor ama ne yapmanız gerektiğini bilmiyorsanız.

Sahnenin Kurulması

Bildiğiniz gibi, dört çift büyük-büyük ebeveynleriniz var:

- Annenizin annesinin ebeveynleri, benim için Simmon'lar
- Annenizin babasının ebeveynleri, benim için Kimpel'ler
- Babanızın annesinin ebeveynleri, benim için Brogger'lar
- Babanızın babasının ebeveynleri, benim için Hall'lar

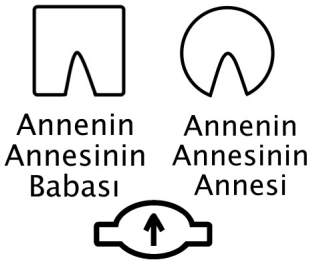
Bu her bir grup büyük-büyük ebeveynlerle güçlü bir bağ kurmak güçlü bir yaşam enerjisi hissetmenin öncül koşuludur.

Alanı Hissetmek

Her seferde tek bir büyük-büyük ebeveyn grubuna kendinizi ayarlayın. Derin bir nefes alın, soyadlarını söyleyin ve onlarla aranızdaki bağı hissedin. Bedeninizde, kalbinizde ve hatta aklınızda hissedin.

- Bağlantıyı hissediyor musunuz?
- Onur duygusu hissediyor musunuz?
- Sevgi hissediyor musunuz?
- Üzüntü hissediyor musunuz?
- Kopukluk hissediyor musunuz?
- Pişmanlıklar hissediyor musunuz?
- Öfke hissediyor musunuz?
- Sevgi hissediyor musunuz?

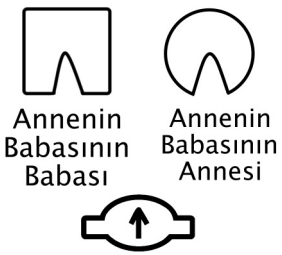
Takip eden sayfalarda uygun vuruş metnini seçin ve her bir grup büyük-büyük ebeveynleriniz için egzersiz yapın. Her bir grup büyük-büyük ebeveynleriniz için üç şeyin dikkate alınmasını öneririm. Bağlantının başlangıçtaki duyumu neydi? Vuruşlardan sonra bağlantının duyumu nasıldı? Vuruşlar nedeniyle değişen düşünceler ve duygular nelerdir?



Çizim 31: büyük-büyük ebeveynlerinizin annenizin annesi tarafıyla yüzleşmek

Annenizin Annesinin Ebeveynleri

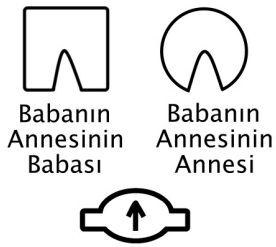
Soyadları:
Başlangıçtaki Bağlantı Duyumu:
Vuruş Seansları Sonrasında Bağlantı Duyumu:
Vuruş Seansları Sırasında Neler Oldu:



Çizim 32: büyük-büyük ebeveynlerinizin annenizin babası tarafıyla yüzleşmek

Annenizin Babasının Ebeveynleri

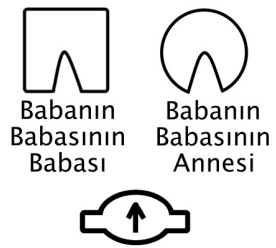
Soyadları:
Başlangıçtaki Bağlantı Duyumu:
Vuruş Seansları Sonrasında Bağlantı Duyumu:
Vuruş Seansları Sırasında Neler Oldu:



Çizim 33: Büyük-büyük ebeveynlerinizin babanızın annesi tarafıyla yüzleşmek

Babanızın Annesinin Ebeveynleri

Soyadları:
Başlangıçtaki Bağlantı Duyumu:
Vuruş seansları Sonrasında Bağlantı Duyumu:
Vuruş Seansları Sırasında Neler Oldu:



Çizim 34: Büyük-büyük ebeveynlerinizin babanızın babası tarafıyla yüzleşmek

Babanızın Babasının Ebeveynleri

Soyadları:
Başlangıçtaki Bağlantı Duyumu:
Vuruş seansları Sonrasında Bağlantı Duyumu:
Vuruş Seansları Sırasında Neler Oldu:

Kopukluk için Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Kopukluğu hissetmeme rağmen, atalarımın kaderini sevgiyle görmeye açığım.

Kopukluğu hissetmeme rağmen, atalarımın kaderini sevgiyle görmeye açığım.

Kopukluğu hissetmeme rağmen, atalarımın kaderini sevgiyle görmeye açığım.

Her bir tümce bir tur, toplam altı tur vuruş yapın:

1. Bu ağır kalp.
2. Bu aile kaybı.
3. Bu annenin kaybı.
4. Bu babanın kaybı.
5. Büyük-büyük ebeveynlerimin kaderi.
6. Onlardan yaşam armağanını aldım, geri kalan her şeyi onlarla bırakıyorum.

Kopukluk için Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Kalp kırıklığı hissetmeme rağmen, bu ailenin, kendi ailemin kaderine saygıyla bakıyorum.

Büyük bir kayıp hissetmeme rağmen, bir savaş, bir okyanus ya da bir çatışma nedeniyle bir aile dağıldı, bu ailenin kaderine saygıyla bakıyorum.

Kopukluğu hissetmeme rağmen, atalarımın kaderini sevgiyle görmeye açığım.

Noktalar arasında hareket ederek:

Kaş: "Yıllar önceki bu kayıp."

Göz yanı: "Bu ağır kalpler."

Göz altı: "Bu neşe eksikliği."

Burun altı: "Bu sevgi eksikliği."

Çene: "Keşke ne olduğunu bilseydim."

Köprücük kemiği: "Kalbim bağlantıyı tekrar hissetmenin özlemi içinde."

Kol altı: "Bu gözyaşları."

Baş: "Hepsini hissetmeye açığım."

Kaş: Öykülerini bilmiyorum."

Göz yanı: "Sevgilerini hissetmiyorum."

Göz altı: "Bana ulaştırdıkları yaşam hediyesini görüyorum."

Burun altı: "Görevlerini ve yollarını hissediyorum."

Çene: "Fedakârlıklarını ve seçimlerini hissediyorum."

Köprücük kemiği: "Anlamıyorum."

Kol altı: "Bilmiyorum."

Baş: "Anlamıyorum."

Kaş: "Bu annenin kaybı."

Göz yanı: "Bu babanın kaybı."

Göz altı: "Bütün bu geçen yılların arasından hâlâ hissedebiliyorum."

Burun altı: "Kaybı DNA'larımda hissediyorum."

Çene: "Yollarına saygı duyma düşüncesine açığım."

Köprücük kemiği: "Seçtikleri yolu görüyorum, Bay ve Bayan (soyadlarını ekleyin)'ın yolu."

Kol altı: "Onların torunu olarak yerimi alıyorum."
Baş: "Yaşam hediyemi kabul ediyorum."

Sezgisel Vuruşlar

Büyük-büyük ebeveynlerinizle, bağlantı kurma isteğiniz ve kopukluk duyumunuzu kabul etmenizle bağlantılı bilinç akışınızı takip ederek birçok tur vuruş yapın.

Bağlantı için Tekrarlayan Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Mutluluk içinde adımı onların torunları olarak konumlandırırken, kalbimin ve bedenimin kuşaklar boyunca güçlenen sevgiyle dolduğunu hissediyorum.

Mutluluk içinde adımı onların torunları olarak konumlandırırken, kalbimin ve bedenimin kuşaklar boyunca güçlenen sevgiyle dolduğunu hissediyorum.

Mutluluk içinde adımı onların torunları olarak konumlandırırken, kalbimin ve bedenimin kuşaklar boyunca güçlenen sevgiyle dolduğunu hissediyorum.

Her bir tümce için bir tur, toplam üç tur vuruş yapın:

1. Aile onuru.
2. Aile mirası.
3. (Soyadlarını buraya ekleyin)'in torunu olmaktan gurur duyuyorum.

Bağlantı için Basamaklı Vuruşlar

Karate kesme noktalarına vuruş yaparken şunları söyleyin:

Büyük-büyük ebeveynlerimi düşünürken, sevgi ve takdir hissediyorum.

Onların varlığına ayarlandığımda, kendimi güçlü ve enerji dolu hissediyorum.

Mutluluk içinde adımı onların torunları olarak konumlandırırken, kalbimin ve bedenimin kuşaklar boyunca güçlenen sevgiyle dolduğunu hissediyorum.

Noktalar arasında hareket ederek:

Kaş: "Aile mirası."

Göz yanı: "Bu aile gururu."

Göz altı: "(Soyadlarını buraya girin)'ın torunları olmaktan gurur duyuyorum."

Burun altı: "Onları tanımadığım halde, onlardan gelen sevgiyi hissediyorum."

Çene: "Kalbim ısınıyor ve genişliyor."

Köprücük kemiği: "Onlara ulaşabiliyorum."

Kol altı: "Onların sevgisini ve kutsamasını aldığımı bilerek kendi eşsiz yaşantımı yaşıyorum."

Baş: "Bağlantıyı hissediyorum."

Kaş: "Gururlarını hissediyorum."

Göz yanı: "Sevgilerini hissedebiliyorum."

Göz altı: Atalarımın onuruyla yaşıyorum."

Burun altı: "Onların sevgisi ve kutsaması ile birlikte yaşıyorum."

Çene: "Onlara saygı göstererek hayatımı dolu dolu yaşıyorum."

Köprücük kemiği: "Yaşantımda kendimi tamamen ifade edebiliyorum."

Kol altı: "Sevgi dolu yaşıyorum."

Baş: "İhtiyacım olan her şeye sahibim."

Sezgisel Vuruşlar

Büyük-büyük ebeveynlerinizle olan bağlantınızla ve sevgi ve bağlantı duyumunuzla ilgili bilinç akışınızı takip ederek pek çok tur vuruş yapın.

Egzersizi Bitirmek

Egzersizin kapanışı için aşağıdakilerden birini seçin.

- Görünen ve görünmeyen her şeye teşekkür ederek başınızı eğin.
- Başınızı ve gövdenizi tamamlanmışlık hissi ortaya çıkana kadar dakikalar boyunca eğin.
- Başınızı eğerek ellerinizi kalbinizin üstüne koyun.
- Kendi tasarımınız olan sembolik fiziksel ve enerjisel bir kapanışla egzersizi tamamlayın.

İyileşme Tablosu

Şunlar görüldüğünde vuruşlar işe yarıyordur;

- Sevgiyi ve desteği, kim olduğunuzla ilgili saf hoşnutluğu, hissediyorsanız.
- Büyük-büyük ebeveynlerinizden akıp gelen sevgi nedeniyle enerji dolmuş hissediyorsanız.
- Bu duyguya her istediğinizde ulaşabildiğinizde.

Son Söz

Olanaklı Olan

Kuşaktan kuşağa, yaşlıdan gence, bir kuşaktan ötekine sevginin aktığını hayal edin. Bir anavatanda kök bulan sevginin, kuşaklar boyunca uzanarak beslediğini, büyüttüğünü ve genişlediğini hissedin. Babadan çocuğa, çocuktan anneye sevginin akışını hayal edin.

Sevginin o kadar güçlü, o kadar bağlı olduğunu hayal edin ki, her kayıp insanın hesaba dâhil olduğunu, her engebenin düzlendiğini hissedin.

Güçlü bağlantı nehirlerinin, güçlü bir biçimde titreşerek aktığını düşünün. O nehre dokunan her insan kendi önemini, bir konumu olduğunu ve bir fark yarattığını bilir.

Her kuşağın birbirine öyle bağlandığını, öyle kökleri olduğunu hayal edin ki, bir sonraki kuşak için sınırsız bir sevgi ve saygı kaynağı haline geldiğini duyumsayın.

Bu her birimiz için olanaklı olandır.

Teşekkürler

Yaşamımda beni destekleyen, akıllı ve yaratıcı insanlara sahip olduğum için çok şanslıyım. Sevgim ve minnettarlığımla;

Aileme

Benim büyük ebeveynlerim ve onların atalarının anavatanları, Norveç, Almanya, İngiltere ve Newfoundland'a nereden geldilerse oralardadır.

Bana yaşam veren ebeveynlerim. Özellikle bana, cesur, güçlü, eşsiz ve hatta biraz tuhaf olmayı öğreten annem. Ve bana sadık, sevgi dolu ve başarılı olmayı öğreten babam.

Yolculuğu beni derinden etkileyen kardeşim.

Kocam Jim, beni destekleyen, ayaklarımı yere bastırtan, sorgulayan ve cesaret veren.

Kalbimin parıldamasına neden olan çocuklarım. Doğmamış ilk çocuğum, gerçekten de kalplerimizde yerin var. Oğlum ve ilk doğan çocuğum, yol boyunca beni hep mücadeleye kışkırtan ve neşelendiren Matthew. İlk doğan kız çocuğum, sayısız kahve dükkânında, ben yazımı yazarken, bana tasarım ve sayfa düzeni konusunda görsel önerilerini yapmak için yanımda olan, Samantha. Ve en küçük çocuğum, web sitemle yakından ilgilenen ve benim dükkânımı işletmek isteyen, Amanda.

Meslektaşlarım ve Arkadaşlarım

Büyüme çağımızda benimle sayısız yolculuk yapan ve bana bedenin ihtişamını ve bilgeliğini gösteren Julie Aha.

Nazik, ayakları yere basan bir bilgelik yoluna ve sarsılmaz bir arkadaşlık duygusuna sahip olan Sunday Cote, dost bir manevi gezgin.

Kendini inanılmaz bir biçimde işine adamış ,web tasarımcım, editörüm ve manevi yolculuğumun yoldaşı, bu çalışmayı çok derinden kavramış olan Yael.

Hepsi birer anne olan, öngörüleri, tutkuları ve kararlılıkları bana ilham veren ve ayaklarımı yere basmamı sağlayan arkadaşlarım; Teresa Brert, Kathy Brown, Josha grant, Linda Friedman Jones, Pia Mark, Karen Mclaughlin, ve Marian Mills.

Yaratıcı iş ve manevi koçluğumu yapan, Business Energetics'in ortak yaratıcıları, yıllardan beri Aile Enerjilerinin enerjisel destekleyicileri, Paul Zelizer ve Sejual Shah. Gücümü anlayıp bu çalışmayı daha yaygın bir biçimde paylaşmamı sağlamak için beni nazik bir biçimde mücadeleye davet ettiler.

Hocalarım

Inspiration Komitesinin lideri Jessica Dibbs, zarafeti ve hafızası sevgiye giden yolu açtı.

Ennegram Institute'dan Russ Hudson, bilgisi ve kalbi, daha fazla derinleşmem ve daha fazla oturmam için bana ilham verdi.

IIHS.com'dan Vimala Rodgers, bana el yazısıyla yazmayı, kâğıdı bir manzaraya dönüştürmeyi ve t'lere çizgi atmayı öğretti. Evet, bu kitabın büyük bir kısmı önce el yazısıyla yazıldı.

Indigo Heart Publishing'den Karen Curry, enerjisi, neşeli yol göstericiliği ve öngörüleri bu kitabı yazabilmek için tam da ihtiyaç duyduğum şeylerdi.

Başkalarının hizmetine koşabilmek için büyük bir arzu duyan cümleler ve düşüncelerin o adı konulmamış kaynağı, İlham Perim.

Ve son olarak yolları benimle kesişen, bazen bir soru bazen de bir yanıtın ilhamını veren binlerce insana.

Yazar Hakkında

Deborah 1990'dan beri, toplam kalite yönetiminden, bilinçli ebeveynliğe uzanan başlıklar altında yazıyor, koçluk yapıyor ve ders veriyor. Şu anda Maryland'de kocası, çocukları ve iki Alman kurduyla birlikte yaşıyor. Zamanının çoğunu ailesiyle, danışanlarıyla çalışarak ve Enneagram, Human Design, EFT, Unschooling, Homeopati ve tabii ki Aile Enerjileri gibi aydınlatıcı konuları araştırarak geçiriyor. Bloğunu ve daha fazla bilgiyi web sitesinde bulabilirsiniz.

www.DeborahDonndelinger.com